Этот Номер Продлит Тебе Жизнь!

ИЮНЬ 2010

Men's Health

СРОК ГОДНОСТИ 100 ЛЕТ
ВСЕ УМРУТ, А ТЫ ОСТАНЕШЬСЯ

В ЧЕМ СИЛА БРА?
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЖЕНСКОЙ ГРУДИ, СТР. 76

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ПОЛ УОКЕР
Актер

6 ОПАСНЫХ ВКУСОВ
ПОЧЕМУ ТЕБЯ ТЯНЕТ НА СОЛЕНОЕ

ФИТНЕС
КАК НАКАЧАТЬ ЗВЕЗДУ

ОНА УШЛА
ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТЕБЯ БРОСИЛИ

ЧЕЙ ТВОЙ СЫН?
И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ К ДНК

MHealth.ru

4 606895 000062 10006

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2010

48
Ты тоже видишь здесь сиськи?

Алло, у меня что-то будка красная
164

НА ОБЛОЖКЕ

122 СРОК ГОДНОСТИ 100 ЛЕТ
Все умрут, а ты останешься

ФИТНЕС
82 КАК НАКАЧАТЬ ЗВЕЗДУ

100 ОНА УШЛА
Что делать, когда тебя бросили

108 ЧЕЙ ТВОЙ СЫН?
И другие вопросы к ДНК

76 В ЧЕМ СИЛА БРА?
Путеводитель по женской груди

90 6 ОПАСНЫХ ВКУСОВ
Почему тебя тянет на соленое

76
ВО-ПЕРВЫХ, Я ЛИЧНОСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2010

138
НАВЕРНО, ТОЛЬКО ДЕЛЬТАПЛАН ПОМОЖЕТ МНЕ

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

46 НА БЛЮДЕЧКЕ
Как правильно ужинать девушку

48 СТАКАН КРАСНОГО
Лучший кетчуп для твоего пикника

50 ТЕЛЕВИЗОР И РЕКОРД
Фитнес на диване

52 НЕ ЩАДЯ ЖИВОТА
И снова про шесть кубиков

58 О ГЛАВНОМ
Как учиться на своих ошибках

И еще 9 энергичных заметок

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
70 ПЕСОЧНЫЙ ЧЕЛОВЕК
6 причин заняться пляжным волейболом

ЖИЗНЬ
74 ПУСТЬ ГОВОРЯТ
Как оградить себя от сплетен

СТРЕСС
80 ПЛОХОЙ+ЗЛОЙ=ХОРОШИЙ
9 способов обратить негативные эмоции себе на пользу

КАРЬЕРА
86 ВОН ИЗ ПРОФЕССИИ!
Как в два счета обнаружить коллегу-бездельника

114 Из чего еще сделать конфетку

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
96 ЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ
Актер Пол Уокер и его индонезийское убежище

РАЦИОН
114 ОСТАВЬ МЕНЯ
5 свежих блюд из недоеденной вчера еды

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2010

70
ВСЕ РАВНО ЕГО НЕ БРОШУ

74
Говорят и показывают пальцем

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

138 КРЫЛЬЯ, НОГИ И ХВОСТЫ
На дельталете над африканской саванной

144 НОВОСТИ

146 БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК
МН зовет на городские гонки

Сладкий плод запретен 90

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
148 ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ
Тренировка от баскетбольной команды ЦСКА

САМООБОРОНА
156 ВСЕМ ПО УХУ!
Достаточно одного хлопка, чтобы вырубить противника

РАЦИОН
158 ОБИТАТЕЛИ ДНА
Полезный обед после тренировки

159 ЕДА НА ВЫЛЕТ
Семга vs тунец — кто полезнее?

F.A.Q
160 ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС
Тренировка со скакалкой

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2010

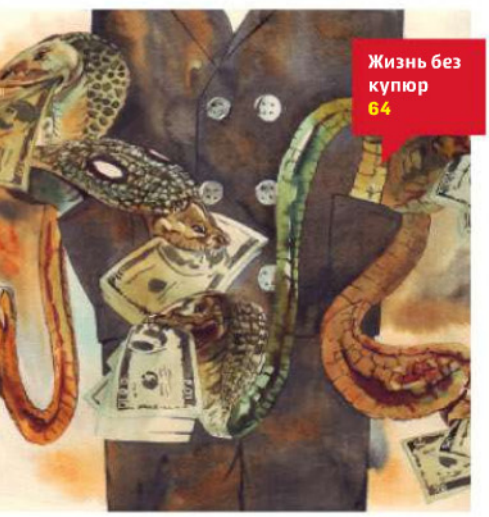
GUIDE TO STYLE

162 СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ

ГАРДЕРОБ
164 ИЗ-ПОД ПЯТНИЦЫ СУББОТА

ДЕЛО ВКУСА
174 О СПОРТ, ТЫ — МИР
Ароматы для любителей спортивного образа жизни

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
176 ПО РУКАМ
Как правильно за ними ухаживать



Жизнь без купюр 64

ЖЕЛЕЗО

178 OPTIBIKE 850R
Е-байки — транспорт будущего

ТЕХНИКУМ
180 СПАСЕНИЕ ЗАВИСАЮЩИХ
Как обойтись без системщика на работе и без продвинутого друга на домашнем ПК

ТЕСТ-ДРАЙВ
184 МИЛЛИОНЕР И "КОРЕЙКА"
Стоит ли Hyundai ix55 своих миллионов?

185 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

100 УШЛЫЕ БАБЫ

НА ОБЛОЖКЕ:
ПОЛ УОКЕР
ФОТОГРАФ:
НИНО МУНЬОЗ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
38 БЮЛЛЕТЕНЬ, а также 40 и 42
62 ИМПУЛЬС, а также 94 и 120
64 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
186 НОВОСТИ
192 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
194 ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.

Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Александр Григорьев, Варвара Жемчужникова, Антон Комлев, Алексей Кравчук, Софья Мироедова, Анастасия Рослова, Валентин Ткач, Алексей Цыганов, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Editorial Director of Rodale International John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International Veronika Ruff
Associate Editor Meghan Loftus
Vice President, Finance, International Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens
Financial Assistant Hannah Roshetko
International Coordinator Nicole Facompre
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Июнь 2010 (№140)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 11.05.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НА СТРАНИЦЕ 122 ТЫ НАЙДЕШЬ ИСЧЕРПЫВАЮЩИЙ РАССКАЗ О ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С МУЖЧИНОЙ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВОЗРАСТЕ. ПОКА ЖЕ УЗНАЕМ У НАШИХ ГЕРОЕВ, КАКОЙ ВОЗРАСТ САМЫЙ ЛУЧШИЙ В ЖИЗНИ, ПО ИХ ГЕРОЙСКОМУ МНЕНИЮ.

1

ИГОРЬ КОЛОДИНСКИЙ

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ

Классический и пляжный волейбол – достаточно интеллектуальные виды спорта. То, что в молодости можешь взять "физикой", в зрелом возрасте берешь уже техникой и опытом. Вот я свой лучший, на данный момент, сезон провел в 24 года, а мой друг Ричард – в 37 лет. В прошлом году он выиграл три этапа мировой серии и чемпионат Европы кряду. Я надеюсь, что и у меня пик формы еще впереди.

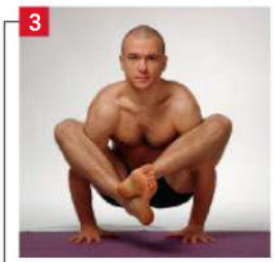
2

ДМИТРИЙ ГАВРИЛЕНКО

ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ"

Уверен, лучший возраст у меня еще впереди, потому что расцвет мужчины – это 30–45 лет. Это лучшее время во всех аспектах жизни: взлет в карьере, много секса, масса позитивных событий – типа женитьбы и рождения детей. При этом впереди еще куча впечатлений, а особых болячек еще нет.

3



КОНСТАНТИН КОВАЛЕВ

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ЦЕНТРА ЙОГИ YOGA PRACTIKA

Для мужчины лучший период в жизни, когда у него регулярный секс. Либидо связано с частотой половых актов, и чем они чаще – тем выше либидо. Когда секса в жизни становится мало – и либидо затухает. Половые акты стимулируют все системы человека: нервную, иммунную, эндокринную – и наступает расцвет. Ну а наступить этот период может в разном возрасте – все зависит от человека.

4

НАТАЛЬЯ РУДНЕВА

ВРАЧ-ПСИХИАТР

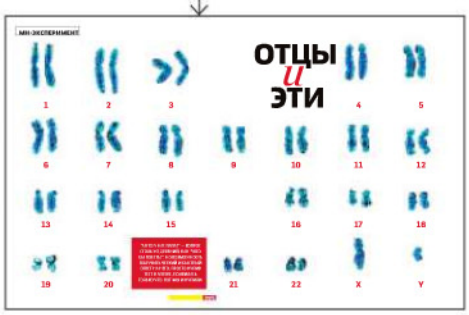
Считается, что лучшее время мужчины – с 21 года до 44 лет. Период личностного и творческого расцвета, карьерного и финансового роста на фоне отсутствия пока каких-либо хронических заболеваний. Но, например, мой папа категорически против этих рамок. Он утверждает, что лучший возраст мужчины – ВСЕГДА. И я с ним полностью согласна.

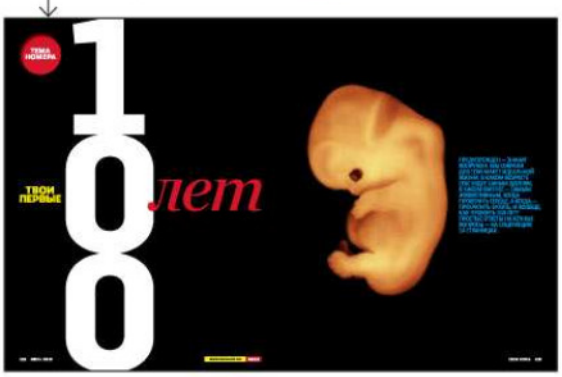
5

РОККИ

СОБАКА

Собачья жизнь – штука очень противоречивая. Взрослеем мы все более-менее одинаково, где-то за полгода. И дальше начинается прекрасное во всех отношениях время – если кормят регулярно, кидают палки и мячики. Длится оно у всех по-разному. Болонки, например, живут в среднем лет по 20, а английские бульдоги – всего 8–10 лет. Овчарки вроде меня – от 10 до 15 лет. А вы говорите, у людей жизнь коротка!





ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Сочи, август 1992 года

11 ПОДРУГ БРОШЕННОГО

И ТАК, РЕЧЬ ПОЙДЕТ О “бывших”. Циник Бегбедер утверждает, что любовь живет три года. Допустим. А что дальше-то? Например, твоя женщина тебя бросила. Поначалу ты не верил, ломился к ней в окно с глупыми цветами, кричал в трубку. Потом впал в отчаяние, в трубку молчал. Потом смирился и нашел себе другую — а что с той, “предыдущей”? Полное равнодушие? Вряд ли.

Когда я редактировал статью “Она ушла” для этого номера Men’s Health — споткнулся о фразу “Я знаю, ничто не сможет стереть образ Юли из моего сердца”. Постой, несчастный ты мой (и высокопарный) автор, ведь прошло уже много времени? Ты нашел себе какую-то Лену и ощущаешь себя “счастливее, чем когда-либо…” В бутылку пива нельзя налить ситро — она и так полна. Если в твоем сердце Лена, как там поместится еще и Юлия б/у?

В общем, чуть не стер эту фразу. Но не стер, потому что наш донжуан прав. Алкоголик не бывает “бывшим” — только “завязавшим”. Он не пьет, но все так же болен. Тут та же история — если между тобой и той женщиной было еще что-то, кроме совместного владения холодильником, кое-что от этого останется навсегда. Если женщина бросила тебя, во рту навсегда останется горечь поражения. Если бросил ты — легкий привкус вины. И, как ни крути, ты будешь помнить, что чувствовал в первую пору вашего романа. Сердце екнет, когда встретишь ее через столько лет. И вторую “ее”. И ту, что из 1989-го года. Так и бредешь, как сбитый летчик, волоча за собой в парашюте все свои любови. Все 11 штук. Все-таки не чужие друг другу люди.

И я думаю, что у “них” все обстоит точно так же.

ФАКТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА. О ЖЕНЩИНАХ

“Вопреки расхожему мнению, слабому полу нравятся “гладкие” мужчины, без волос на теле”.
Бюллетень “Отношения”, стр. 40

“87% участниц опроса согласились, что к женщине, которая выставляет грудь напоказ, будет особое отношение”.
“Двойные стандарты”, стр. 76

“У курящих во время зачатия мам чаще рождаются девочки, чем мальчики”
“Невероятно, но факт”, стр. 44

“61,8 — средняя продолжительность жизни мужчины в России. Женщины живут 74,2 года”.
“Твои первые 100 лет”, стр. 122

АХИНЕЯ

В МАРТОВСКОМ НОМЕРЕ писали про лесбиянок — мол, парень, все это нормально, бери и прыгай к ним в постель. Советую почитать вам те позиции, которые относятся к женской сексопатологии, а гомосексуальность очень хорошо сюда вписывается. Люди, не способные на нормальную (не извращенную) любовь, чувствуют отторжение этого мира. Такие женщины себя еще ведьмами называют. А что творится в семьях? Это спасибо ей, если она открытая лесбиянка! А если это латентный гомосексуализм? Вспомните Роса Геллера из сериала "Друзья" и его жену-лесбиянку. Они прожили вместе несколько лет, родили сына, и тут вдруг она почувствовала, что она лесби. Да она всегда это знала, просто не хотела быть неполноценной, нормальной семьи хотела. И что в итоге? Парень в шоке — это для него как гром среди ясного неба… Так что хватит дурить народ! Не дай бог нормальному парню связаться с такой мадам. Исправляйтесь))

БОРОЗДИН АРКАДИЙ

МН: Эк тебя зацепило, Аркадий. Что-то личное? Утешься LED-монитором Samsung PX2370 как автор "Письма месяца".

Автор письма-победителя в июле получит три лазерные мышки от Logitech LS1 Laser Mouse. Одна для дома, вторая для работы, а третья — в подарок подруге.

РАКЕТНЫЙ КОМПЛЕКС НА ДАЧЕ

Хочу поблагодарить за статью "Ракетный комплекс" в апрельском номере. Вот уже два года я строю в Подмосковье дачу. И все думал, чем бы выделиться на фоне своих соседей. После прочтения статьи ко мне сразу же пришла замечательная идея: "Почему бы не сделать на участке корт для игры в бадминтон?" Тем самым я привлеку друзей и соседей к спортивному времяпрепровождению на свежем воздухе. Тем более что "расход топлива" в бадминтоне побольше даже, чем в футболе.

ВЛАДИМИР

НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

В Египте меня выручал ваш журнал не только тем, что помогал скоротать часы, когда загорать становилось уже поздно, а тусоваться еще рано, но и не по назначению. Однажды, вернувшись с обеда, я обнаружил, что мой шезлонг отдан иностранцу, видимо, за вознаграждение. С тех пор я стал помечать шезлонг не только полотенцем, но и журналом МН, что помогло избежать дальнейших проблем. Если оставлять его открытым на страницах рубрики "Самооборона", то можно добиться, что место вообще будут обходить стороной.

ТИТОВ АНДРЕЙ

УСЕРДНО ВЕРЮ

Журнал я подцепил летом, на отдыхе, да еще и выпуск 2008 года. Читал два дня не переставая и удивлялся, открывал для себя новое. В апрельском же номере есть статья на тему скептицизма. Я узнал там себя. Мне проще поверить незнакомому человеку, чем лучшему другу. Я везде ищу подвох. Редко верю своей девушке. Пытаюсь все проверять самостоятельно и в итоге верю только самому себе. А в тесте я набрал все возможные баллы. И уж очень захотелось мне спуститься до уровня нормального скептика. Так как я только учусь в институте, я пересмотрел все свои отношения с одногруппниками, начальниками кафедр и деканами. Теперь я не желаю верить в то, что один из них поселил всю свою семью в общежитие, а второй берет взятки чемоданами. Я хочу им доверять! И хочу доверять вам. А ведь в любом деле очень важны желание и усердие.

ДИМА

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте:
www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу:
mh@imedia.ru

НЕДАВНО, ВМЕСТО того чтобы работать, я по обыкновению сидел на кухне и размышлял о несправедливости. В частности, несправедливостью я называю отсутствие у меня трехкомнатной квартиры с видом на море. Ну, или хоть какой-то квартиры в собственности. Как зарабатывают на целые квартиры, я, ей-богу, не понимаю. Это же не пылесос, в конце концов, не стиральная машина. Это же гигантские совершенно деньги!

Я давно заметил, что люди, живущие на своих квадратных метрах, отличаются от квартиросъемщиков некоторой вальяжностью и несобранностью. Дело тут, видимо, в особых качествах, которые, подобно срочной службе, воспитывают частые и внезапные переезды.

Я лично переезжал раз 20. Жил в центре и на выселках, в престижном районе и в криминальном, на первом и последнем этажах. В городе Б. и в городе СПб. Как-то я несколько недель провел в абсолютно пустой квартире — из мебели был только унитаз. В другой раз я жил в комнате, доверху заставленной мебелью. Перед кроватью стоял письменный стол. Пробираясь к выходу, я полз по столу и думал, что в моем возрасте это уже дешевый китч.

Окна квартир и комнат, где я жил, выходили на детский сад, милицию, пустырь, баню, фирменный магазин колбас и даже на пасторальное деревенское подворье. Во дворе у соседей сушились простыни. В больших сапогах, накрывшись ватником, члены семьи по очереди бегали в туалет.

В самой первой своей съемной квартире я прожил всего полдня. Меня оттуда погнали, потому что у хозяев срочно изменились жизненные планы. Я снял комнату двумя остановками дальше у замечательной бабушки. Квартирный телевизор был установлен в моей комнате, так что каждое утро я вынужден был смотреть "Санта-Барбару". Бывало, мне звонили вечером. Как только я брал трубку, появлялась бабушка и, подавая загадочные знаки, шептала:

— Заканчивай говорить, заканчивай. Вдруг позвонят, а ты линию занимаешь...

— Ну кто позвонит? — удивлялся я. — Уже час ночи!

— Мало ли, — бормотала бабушка. — Может, помер кто...

Потом бабушка умерла и я съехал к одному приличному семейству. В семействе руководил дед, а подчинялась ему бабка. Бабка любила молиться. А дед любил завтракать. Завтракал он основательно — раскладывал на столе хлеб, масло, печенье. Варил суп, жарил котлеты. Я ел быстро, и дед меня за это не очень уважал. Если я уходил куда-то вечером, он завистливо спрашивал: "Куды пошел? Сношаться?" Если рядом была бабка, он выражался нейтрально: "Ну, удачи, сынок..."

В придачу к одной из квартир мне по договору достался кот Барсик с удивительным лицом. В профиль Барсик напоминал бульдога. Я думал, что это плод маньяков-селекционеров. Позже выяснится, что Барсик два раза по весне прыгал с балкона пятого этажа на асфальт. Оба раз приземлялся на лицо, что бы там ни говорили о кошачьей изворотливости. По характеру он был опустившийся аристократ. Воровать со стола стеснялся, зато подъедал свои экскременты.

За время перемещений мой багаж сначала вырос до тентованной "газели", а после сократился до двух чемоданов. Оказалось, по-настоящему необходимых вещей не так уж и много. Переезжая сам и перевозя друзей, я стал осторожно относиться к мебели. Таскать советские стенки и шифоньеры без лифта на восьмой этаж — та еще забава. Пианино придумали для издевательств. Аскетизм и минимализм — единственно правильные тенденции квартирного дизайна.

Те, кому довелось пожить на съемных квартирах, умеют быстро собираться, не держать лишнего и не медлить с выбором. Но эти чрезвычайно хорошие качества я с удовольствием обменял бы на трехкомнатную квартиру.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ВЕДУЩИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ИНСТИТУТА ДЕМОГРАФИИ ГУ ВШЭ НИКИТА МКРТЧЯН:

Если люди, недовольные своим социально-экономическим положением, могут решить проблему, просто поменяв регион проживания, это благотворно сказывается на экономике страны. Снимается хотя бы проблема моногородов.

В США половина семей меняет место жительства хотя бы раз в жизни, а каждая пятая семья переезжает раз в год. У нас такой статистики нет. Но понятно, что из города в город в России переезжают считанные проценты населения. Людей держат цены на жилплощадь — даже продав свою квартиру в райцентре, вряд ли сможешь купить что-то в большом городе. Арендные ставки несравнимы с заработной платой подавляющего большинства населения. Да и сами передвижения по стране необычайно дороги. Серьезно мешает институт регистрации. И можете сравнить: с 1990 по 2009 год экономика США выросла примерно в полтора раза, а в России она после скачков и падений осталась на том же уровне.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

Я ПРАВИЛЬНО ПОНИМАЮ, ЧТО ПРИ СБРАСЫВАНИИ ВЕСА ЛИЦО ХУДЕЕТ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ?

АЛЕКСАНДР

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Да, есть места, откуда жир уходит в первую или в последнюю очередь, причем у женщин и мужчин они разные. Лицо у мужчин реагирует не в первую очередь. Обычно сначала уходит живот, потом все остальное — в зависимости от проблемных мест и индивидуальности. Толстеть мужчина начинает тоже с живота.

Нет, как раз наоборот. Такие продукты даже могут способствовать набору веса. Если ты почти совсем откажешься от жира в пище, организм начинает как бы экономить его и накапливать запасы — вместо того чтобы сжигать. В принципе, все жиры в той или иной степени нужны нашему организму — они участвуют в строительстве клеток, поддерживают наш гормональный баланс и т.д. Самые вредные для тебя, худеющего, — так называемые трансжиры и насыщенные жиры (которые содержатся в белом хлебе и прочей выпечке). Все остальные должны быть в твоем меню. А самые полезные — насыщенные натуральные жиры из мяса, омега-3 жиры из рыбы и мононенасыщенные из авокадо и орехов.

У меня сильное потоотделение в области подмышек. Иногда просто сижу дома за компьютером или читаю что-то — пот струится по рукам. Пробовал дезодорант, крем "Формагель" — не помогает!

АНТОН

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК:

Повышенное потоотделение имеет красивое научное название — "гипергидроз". Но тем почти 4 млн человек в нашей стране, для которых это действительно является серьезной проблемой, от этого не легче. Считается, что повышенная потливость возникает обычно у людей с очень возбудимой нервной системой. Но, кроме того, она может быть признаком некоторых болезней, таких как заболевания нервной и эндокринной систем, почек, а также ожирения, туберкулеза и даже некоторых опухолей. Иногда гипергидроз передается по наследству. Паниковать не стоит, но необходимо пройти обследование у специалистов, при этом начать с эндокринолога и невролога.

Я хочу сбросить вес. Значит ли это, что мне нужно есть только нежирные продукты?

АНТОН

БЕН КУМБЕР, СПЕЦИАЛИСТ ПО СПОРТИВНОМУ ПИТАНИЮ:

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Подскажите эффективное средство от жирного блеска. Буквально через 30 минут после умывания кожа лица вновь блестит...

АНДРЕЙ

ОЛЬГА ЗАБНЕНКОВА, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ:

Пользуйся матирующими салфетками и кремами. Наиболее эффективно сочетание наружных косметических средств с приемом витамина А и препаратов цинка (дозу поможет рассчитать врач), которые подавляют работу сальных желез. В этом случае результат будет гарантирован.

Последнее время ем омлет 2 раза в день: 1) обычный: 3 яйца, укроп, соль; 2) римский (МН): 3 яйца, молоко, мед, соль. Жарю на подсолнечном масле. В таком режиме придется жить еще месяц. Как сделать мой омлет более безопасным?

ИГОРЬ ФИЛИМОНОВ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Бывают, конечно, в жизни разные обстоятельства. Если действительно нечего есть, кроме омлета, используй только 2 или 3 яйца с желтками (в день), а остальные — без желтков. Жарить желательно не на подсолнечном, а на масле из виноградных косточек (поищи при случае в супермаркете, сейчас свободно продается) — оно не горит и не окисляется. Не нашел такого? Тогда купи рафинированное (желтое) оливковое масло.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПОДРУГА СПАЛА С МОИМ ЗНАКОМЫМ ДО НАШЕЙ С НЕЙ СВЯЗИ. ОН ЖИВЕТ ЭТАЖОМ ВЫШЕ. КАК ЭТО ПОВЛИЯЕТ НА НАШИ ОТНОШЕНИЯ?

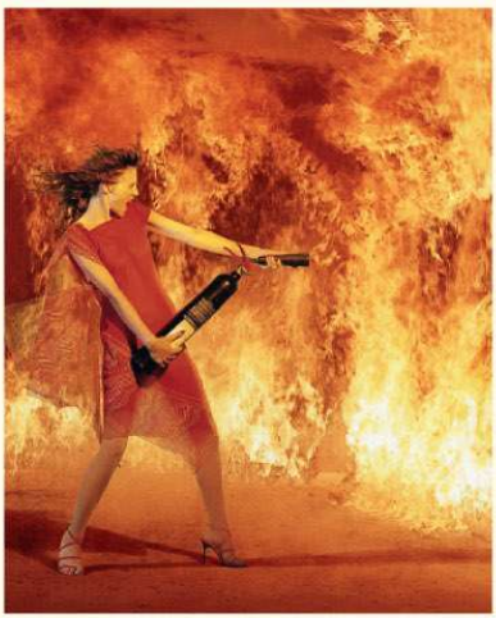
ЯРОСЛАВ

Если у тебя в роду были параноики (или ты сам по себе уродился таким), наверняка ты сам попытаешься разрушить отношения. Начнешь допытываться, а не для того ли она закрутила роман с тобой, чтобы позлить того парня? Установишь в подъезде скрытую камеру. В порыве бессильной злости подожжешь почтовый ящик соседа. Ну а когда девушка застукает тебя за тыканием иголок в куклу вуду с лицом этого несчастного, она точно скажет, что ты хороший парень, но лучше вам все же остаться друзьями.

Что нужно состоявшимся девушкам — с авто, квартирой, зарплатой, но одиноким? Пытаюсь ухаживать (кино, ресторан, активный отдых), они принимают, но близко к себе не подпускают... Или я им не интересен?

ДМИТРИЙ

Чем старше и самостоятельнее девушка, тем больше вероятность, что по жизни она руководствуется фразой "Я себя не на помойке нашла!". Отсюда и особые претензии, и более строгая оценка кавалера. Я, конечно, не знаю, что у тебя там с IQ, кругозором и хорошими манерами, но вариант "не интересен" я бы исключать не стала. Что, с другой стороны, никак не мешает девушке питаться и развлекаться за твой счет. Причем в этом нет никакой особой женской подлости. Барышня на полном серьезе может считать, что для такого, как ты, просто побыть в радиусе 5 м от такой, как она, — уже само по себе счастье. Поэтому не гоняйся за многими состоявшимися и одинокими, а лучше найди одну поскромнее — руби сук по себе.



Девушка обожглась однажды и теперь не доверяет мужскому полу. А я очень хочу быть с ней! Сначала говорила, что ей нужно разобраться в себе, а теперь предложила быть просто друзьями. Что мне делать?

РУСТАМ

Если психика крепкая, попытайся быть другом — о каком мечтает любая травмированная душой девушка. То есть внимательным (спрашивать, слушать и не перебивать). Инициативным (не оставлять ее наедине с пирожными и телевизором в пятницу вечером). Щедрым (ну, это вообще никогда не лишнее). Тайно обожающим (комплименты, пылкие взгляды, но деликатно и без нажима). Шанс, что от хорошего обращения она вдруг оттает, небольшой, но все же есть.

Отношений не получается, о семье речи вообще нет, секс приелся. Но девушка постоянно подрывает мне мозг и не хочет уходить. Чего же она ждет?

ЯКОВ ПЕЙСАХЗОН

Такая точка зрения, возможно, исключительно твоя трактовка ситуации. Ничто не мешает барышне думать ровно наоборот. Отношения у вас есть, просто они "специфические". С сексом тоже все отлично, только ты в последнее время очень устаешь на работе. А семья — дело наживное.
Другими словами, Яков, ожидания у нее могут быть самыми радужными. И я бы на твоем месте не рассчитывала, что все само собой как-нибудь рассосется, а ставила бы точку. Порешительнее да пожирнее.

ФОТО: PHOTOEXPRESS, STONE+/FOTOBANK

СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

ДЖЕННА РАНДАЛЛ

ВОЗРАСТ: 22 ГОДА
РОСТ: 173 СМ
ВЕС: 51 КГ
ПОБЕДЫ: ПЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ВЕЛИКОБРИТАНИИ ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

Как только мы увидели Дженну в купальнике, мы тут же захотели ее тела, и она с радостью поделилась с нами. К сожалению, не телом, а только советами, как поддерживать себя в такой же прекрасной форме.

1 **Ешь только коричневые бананы** Чем более коричневыми, кашеобразными и отвратительными на вид они будут, тем лучше. Это прекрасное средство, чтобы приводить мышцы в порядок после больших нагрузок.

2 **Узнай разницу между плохой и хорошей болью** Обычно резкая боль в мышцах — это плохо, а ноющая — хорошо. Она говорит о том, что твои мышцы поработали на славу.

3 **Пей рисовое молоко** Да, бывает и такое, и с него я начинаю свой день. Оно не такое жирное, как коровье, содержит меньше калорий, чем молоко соевое, и при этом очень приятно на вкус.

4 **Заведи много маленьких целей** Вместо одной глобальной цели поставь себе 10 небольших, которые в итоге приведут тебя к вершине. Психологически проще, когда следующая задача легко достижима. К тому же промежуточный успех даст тебе сил не останавливаться на полпути.

5 **Делай бутерброды с джемом** После тренировки они пополнят запасы глюкозы. Мажь джем на хлеб из непросеянной муки — медленно усвояемые углеводы дадут тебе энергию для новых свершений.

6 **Не будь слишком самоуверенным в спортзале** Только занятия с персональным инструктором помогут тебе тренироваться правильно и не навредить себе неправильно выполняемыми упражнениями. ■

ФОТО: BARNABY WILSHER

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

КНИГА РЕКОРДОВ MEN'S HEALTH

ДЕЛАЕШЬ ЭТО ЛУЧШЕ ДРУГИХ?

В ТЕПЛОЙ КОМПАНИИ ТЕБЯ ПРОСЯТ ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ИМЕННО ЭТО?

ЗНАЕШЬ, ЧЕМ ПОРАЗИТЬ ВООБРАЖЕНИЕ НЕЗНАКОМКИ?

ПОКАЖИ ЭТО ВСЕМ!

ПРЯМО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС МЫ НАЧИНАЕМ КОНКУРС “КНИГА РЕКОРДОВ MEN’S HEALTH” — И О ТВОЕМ МАЛЕНЬКОМ ТАЛАНТЕ НАКОНЕЦ УЗНАЕТ ВСЯ БОЛЬШАЯ СТРАНА. ТЫ ЖЕ СОГЛАСЕН, ЧТО НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ХОТЬ ОДИН ЛИЧНЫЙ РЕКОРД? ХОТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕХ? **ТАК ПОЧЕМУ БЫ ТЕБЕ НЕ СТАТЬ ЛУЧШИМ ИЗ ЛУЧШИХ?**

Область приложения твоих усилий неограниченна — лишь бы то, что ты делаешь, захватывало дух. Например.

- Фитнес-редактор МН Дмитрий Смирнов готов без разминки сесть на любой шпагат.
- Герой обложки нашего июньского номера за 2009 год — кайтбордер Петр Тюшкевич — лучше всех делает трюк Switch frontmobe to pass (что и подтверждается его званием чемпиона мира).
- Главный редактор МН Кирилл Вишнепольский в 16 лет бравировал перед одноклассницами элементом брейк-данса под названием “червячок из положения стоя” — это когда падаешь вниз и, волной пройдя по полу, возвращаешься в исходную позицию. Правда, сейчас ему вполне удается только первая часть трюка (“падаешь вниз”), так что из конкурса он выбывает.
- Зато редактор МН Евгений Коган в приятном ему обществе прекрасно показывает стюардессу (“аварийные выходы расположены: два в передней части салона, два — над плоскостью крыла и два — в хвостовой части салона...”).

Кроме того, известно, что:

- 24 марта 2007 года норвежец Кристиан Холм поднял мизинцем груз весом 95,38 кг;
- в октябре того же года британец Стефан Хайленд подтянулся за час 812 раз;
- а месяц спустя американец Джеки Бибби 45 минут просидел в ванне со змеями.

НЕУЖЕЛИ ТЕБЕ НЕЧЕМ ОТВЕТИТЬ?

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОПАСТЬ В “КНИГУ РЕКОРДОВ MEN’S HEALTH”, ТЕБЕ НУЖНО:

1. Зафиксировать свое достижение в цифровом формате (подойдут фото- и видеоматериалы любого качества, лишь бы мы смогли понять, что ты там делаешь. И поверить в это). Убедись, что фотографии не тяжелее 500 Кб, а размер видео (расширение .mp4 или .avi) не превышает 50 Мб.
2. На странице record.mhealth.ru заполнить анкету и загрузить свои материалы, дополнив их описанием происходящего. Сделать это надо до 5 августа.
3. Ждать объявления результатов конкурса в октябрьском номере журнала Men’s Health.

Все это не просто так. Конечно, главное — это слава. Каждый участник конкурса (даже тот, кто отлично шевелит ушами) получит диплом: он попал в “Книгу рекордов Men’s Health”.

А 10 лучших — еще и ценные призы и поездки.

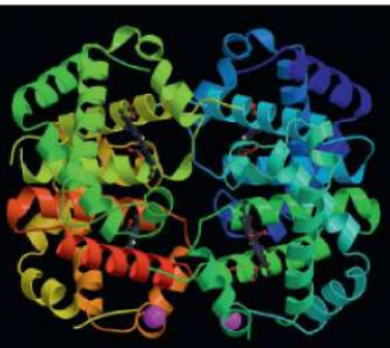
СЛЕДИ ЗА НОВОСТЯМИ НА САЙТЕ!

РАЦИОН

БЮЛЛЕТЕНЬ

ЖИЗНЬ — ИКРА

Исследователи Университета Альмерии (Испания) проанализировали икру 15 обитателей морских глубин на содержание наших обожаемых омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Вот лучшие поставщики омега-3 в "капсулах" — атлантическая скумбрия, лосось и хек. Икры лососевых у нас в стране навалом, яйца остальных рыб придется поискать.



МЯСО НА КОСТОЧКИ

Белок благотворно влияет не только на мускулы. Исследователи Университета Суррея (Великобритания) обнаружили, что протеин увеличивает выработку гормона, повышающего минеральную плотность костной ткани. Ешь белок каждый день — и не бойся остеопороза.

40

ПРОЦЕНТОВ. ИМЕННО НА СТОЛЬКО УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, ЕСЛИ ВЫПИВАТЬ 3 СТАКАНА КЛЮКВЕННОГО СОКА В ДЕНЬ

Университет Скрентона (Пенсильвания, США)

ВАРИТЬ, НЕЛЬЗЯ ЖАРИТЬ

Группа мужественных американских волонтеров на четыре месяца отказалась от жареного — они варили, тушили и готовили пищу на пару. После этого в их крови на 50% снизилось содержание маркеров воспалительных процессов. Дело в том, что **в процессе жарки выделяются так называемые конечные продукты гликирования, которые всячески вредят твоему организму** и, в частности, запускают в нем разные воспалительные процессы. Пора выкидывать сковородку.

ХРАНИТЬ НЕ ВЕЧНО

Проведенные в Университете Фоджи (Италия) исследования показали, что оливковое масло со временем теряет полезные свойства. Уже **через 6 месяцев содержание антиоксидантов в нем снижается примерно на 40%.** В общем, не покупай масло пятилитровыми бутылями, даже в подарок.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK

УЧИСЬ У ПОРНО

Успокой подругу, заставшую тебя за просмотром porevo.info. Профессор из Университета Монреаля Саймон Лажене исследовал студентов и утверждает, что порно никак не влияет на сексуальные предпочтения мужчин. Молодые люди предпочитают видеть на экране именно то, чем любят заниматься в жизни. "Если они наткнутся на что-то новое, это вряд ли изменит их сексуальные ориентиры", — говорит ученый. Лажене хотел поговорить со студентом, который вообще никогда не смотрел порно, но такого славного парня он не нашел.

НЕ В ПИВНОЙ

"Что, Колян, завалил уже ту блондинку из финконтроля?" Вряд ли Коляна обрадует такой подкол в курилке. Ученые Университета Британской Колумбии (Канада) опросили 1200 служащих и пришли к неутешительному выводу: шутки сексуального рода в адрес коллеги одного с тобой пола негативно влияют на его психологическое состояние. А какой прок от подавленного работника?

ГЛАДКИЙ И СЛАДКИЙ

Если природа обделила тебя растительностью на груди — не расстраивайся. Вопреки расхожему мнению, слабому полу нравятся совсем голые мужчины. Университет Виктории (Новая Зеландия) провел исследование, в ходе которого сотне женщин показывали фото обнаженных торсов с разной степенью волосатости. **70% предпочли торсы без растительности: такие мужчины показались им "более здоровыми".** Примечание МН: толстые лысые мужчины не рассматривались.

10

ПРОЦЕНТОВ МУЖЧИН ИМЕЛИ РОМАН С ДЕВУШКОЙ, С КОТОРОЙ ПОЗНАКОМИЛИСЬ, СИДЯ РЯДОМ В САМОЛЕТЕ
www.expedia.com.au

БРАК НА ЗДОРОВЬЕ

Жалуешься, что жена попортила тебе немало крови? Но все наоборот. В Университете Аризоны изучили анализы крови 1715 волонтеров в возрасте 57–85 лет и обнаружили, что **у женатых мужчин уровень СРБ (этот белок в крови — признак воспалительного процесса, травмы или наличия в организме чужеродных микроорганизмов) в два раза ниже, чем у неженатых.**

ФОТО: RUSSIAN LOOK, LEGION-MEDIA, FOTO S.A.

СТАВИМ СВЕЧКУ

Ароматические свечи могут тебе навредить. При горении они выделяют бензол и толуол, которые могут стать причиной рака, астмы и заболеваний кожи — правда, если жечь их каждый день в течение многих лет. Кстати, самые безопасные свечи — из пчелиного воска или сои.

ДОМА — ПЛОХО

Чувствуешь себя выжатым как лимон? Ученые из Университета Рочестера подсчитали, что у тех, **кто проводит хотя бы 20 минут в день на воздухе, уровень интеллектуальной и физической энергии на 20% выше, чем у тех, кто сидит в четырех стенах**. Пошли гулять?

14%

МУЖЧИН УМИРАЮТ ОТ ЗАПУЩЕННОЙ ГИПЕРТОНИИ

Prehospital Emergency Care

ПОДЪЕМ!

У нас для тебя плохая новость, и ты должен выслушать ее стоя: авторитетный журнал Medicine & Science in Sports & Exercise пишет, что **у мужчин, которые проводят большую часть дня сидя, вероятность умереть от сердечной недостаточности на 35% выше, чем у тех, кто двигается.** "Ноги — важная часть нашей мышечной системы, — говорит автор исследования Петер Кацмарчик. — Когда они бездействуют, могут случиться застой крови и нарушение липидного обмена, а это вредно для сердца". Так что раз в час отрывай зад от стула и хотя бы гуляй по коридору.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Исследователи из госпиталя им. Генри Форда (Детройт) оценили различные солнцезащитные приспособления, которыми ты пользуешься на пляже. (Чтобы ты понимал, "SPF 30" значит, что с такой защитой ты можешь оставаться на солнце в 30 раз дольше, чем без нее.)

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., GETTY/FOTOBANK

ЭЛЕМЕН

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ПЕРЕД ТОБОЙ ПЯТЬ ЦИТАТ ИЗ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ О БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИНАХ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙ ИХ, НАЙДИ ОДНО НЕВЕРНОЕ – И ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ.

1. У курящих во время зачатия мам чаще рождаются девочки, чем мальчики.

2. По статистике, в период от новолуния до полнолуния женщины рожают реже, чем во вторую половину лунного месяца.

3. На время беременности у женщины увеличивается размер стопы.

4. У беременной девочкой женщины левая грудь, как правило, больше правой.

5. Регулярное потребление ямса увеличивает шансы женщины родить двойню.

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

НТА НО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

На блюдечке

КАК УЖИНАТЬ ДЕВУШКУ В РЕСТОРАНЕ, ЧТОБЫ ПОТОМ ТАНЦЕВАТЬ ЕЕ ДОМОЙ.

ВОДКА И ВИНО

"В любом случае – немного", – говорит Сьюн Коннел, британский диетолог. Бутылка вина, если ваш романтический ужин – прежде всего ужин. Или простой коктейль – крепкий алкоголь, содовая, лимон. Такая выпивка не так быстро опьяняет и, главное, не сильно сказывается на аромате твоего дыхания. И никаких пива, виски и портвейна!

ГОРЯЧАЯ ПЛОТЬ

Конечно, для успеха дела пара десятков устриц была бы более кстати (на женщин они действуют не хуже, чем на мужчин), но есть одно "но" – летом их есть нельзя, а в другое время года уж больно дорого. "Возьми лучше пару простых говяжьих стейков – они тоже богаты цинком, но куда демократичнее. На гарнир – сладкий перец, брокколи и капуста. Тебе сейчас как никогда нужен витамин С", – говорит Коннел.

ПОРЦИЯ ТРАВЫ

Простой средиземноморский салат – обжаренная спаржа, кедровые орехи, пармезановая стружка, оливковое масло, перец – то, что нужно вам обоим. Спаржа, полезные жиры и витамин Е в масле и орехах улучшают работу сосудов, перец усиливает циркуляцию крови там, где надо (особенно хорош красный), а пармезан просто вкусный.

ЧАЙКУ?

Коннел советует уходить из ресторана, не дожидаясь десерта. На чашку чая, кофе, пирожное или еще пару коктейлей лучше зайти в другое место, предварительно прогулявшись, – и только потом поднимать вопрос о походе в нумера. Перерыв нужен, чтобы у подруги не так явственно возникали ассоциации на тему "кто девушку ужинает, тот ее и танцует".

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

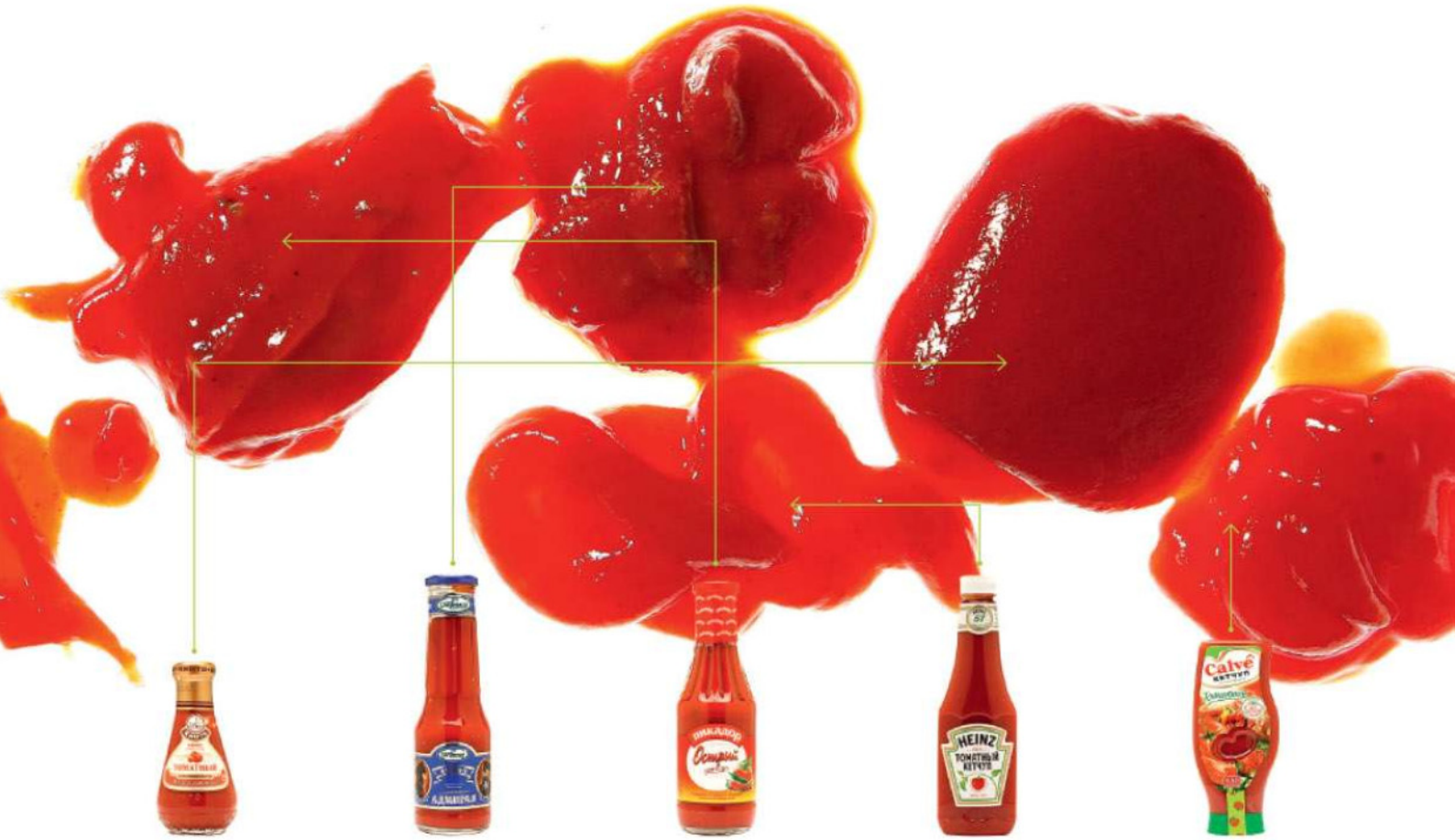
НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Нашел неправильный вариант на предыдущей странице – немедленно посылай его нам по адресу elementarno@imedia.ru, не забыв написать в теме письма: "Невероятно, но факт".
В прошлый раз самым быстрым (и разумным) оказался Денис Логинов из Москвы – он сообразил, что увеличивающий сиськи японский рингтон существует на самом деле. За свою прыть он получает царский подарок – целый ящик нового безалкогольного пива от Erdinger – Weissbier ~~Alkoholfrei~~.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: УЖИНАЙТЕ В ПОЛУМРАКЕ – РАСШИРЕННЫЕ ЗРАЧКИ ВОСПРИНИМАЮТСЯ КАК ПРИЗНАК ВЛЮБЛЕННОСТИ

СТАКАН КРАСНОГО

По случаю открытия шашлычного сезона мы затеяли новый продуктовый тест. Редактор Иван Глушков купил пять бутылок кетчупа, перелил их в безымянные пластиковые стаканчики и скормил редакции вместе с сосисками и черным хлебом.



1

“Кинто”

ОЦЕНКА: 1

Общий хор: Это какая-то разведенная томатная паста!

Наташа Тимонькина: Безвкусная жижа!

Роман Воропаев: Номер пятый самый лучший!

2

“Балтимор”

ОЦЕНКА: 3

Андрей Медин: Вот это самый лучший кетчуп.

Роман Воропаев: Нет, самый лучший – номер пятый!

Арсений Виноградов: Ну, не знаю, это, по-моему, лечо какое-то.

3

“Пикадор”

ОЦЕНКА: 4,2

Оля Сабельникова: Во, вот это кетчуп для меня, остренький.

Евгений Коган: Да, хороший питерский кетчуп.

Арсений Виноградов: Ну, не знаю, это какое-то острое лечо.

4

“Хайнц”

ОЦЕНКА: 4,5

Общий хор: О, нормальный стандартный кетчуп!

Владимир Коноплев: Ага, как в “Макдоналдсе”.

Влад Рябинин: Сто процентов, это “Хайнц”.

Роман Воропаев: Неплохой, но самый лучший – номер пятый!

5

“Кальве”

ОЦЕНКА: 4,2

Роман Воропаев: Вот, этот самый лучший!

Мария Каменская: Да, неплохой.

Татьяна Боголюбова: Какой-то он студнеобразный все-таки...

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СЪЕДАЙ ПО ДВЕ ГОРСТИ ФИСТАШЕК В ДЕНЬ – НА 12% ПОНИЗИШЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Спинной мозг

ПРАВИЛЬНО ПЛАВАТЬ НА СПИНЕ УЧИТ БРИТАНСКИЙ ПЛОВЕЦ И ТРЕНЕР УИЛЛ СТРОК.

РУКИ
Главные мышцы в этом стиле — трицепсы. С каждым взмахом руки ты должен слегка касаться ими ушей. Угол между руками — почти 180°, та, что в воде, чуть-чуть запаздывает.

ГОЛОВА
Она должна быть вровень с телом. Представь, что под затылок ты положил теннисный мяч — держи голову так, чтобы он не выплыл из-под нее.

БЕДРА
Вращай ими с каждым гребком так, чтобы противоположное руке бедро слегка показывалось из воды, — это уменьшит сопротивление воды твоему движению.

НОГИ
Двигаются от бедра, не сгибаясь в колене. Слегка помахивай ступнями, как ластами. Сожми ягодицы, чтобы держать ноги и бедра выше.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА, ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТЕЛЕВИЗОР И РЕКОРД

Сделай валяние на диване перед теликом не только приятным, но и полезным. Каждый раз, как ты услышишь с экрана одну из перечисленных ниже фраз, немедленно выполни соответствующее ей упражнение.

1 “ДА ПОШЕЛ ТЫ К ТАКОЙ-ТО МАТЕРИ!”

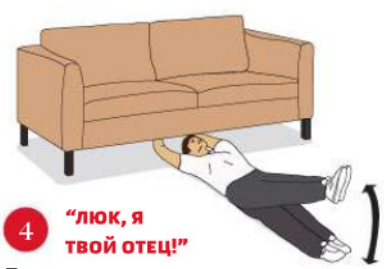
Жим ногами на подушке
Сядь на край дивана, спина чуть отклонена назад, опираешься руками. Сведенные вместе прямые ноги вытяни параллельно полу. Плавно согни ноги в коленях и прижми к груди, затем снова вытяни ноги. Делай так 30 секунд подряд.

2 “ГДЕ МОЯ ТАЧКА, ЧУВАК?”

Планка на софе
Вставай в позу, как для отжиманий, только локти не разводи в стороны, а прижимай к бокам — ладони при этом должны оказаться чуть ниже груди. Ноги закидывай на край дивана. Напряги пресс и замри в таком положении на полминуты.

3 “О ВОДОПРОВОДЧИК! СКОРЕЙ ПОЙДЕМ КО МНЕ В СПАЛЬНЮ!”

Диванные скручивания
Между этой фразой и началом интересного у тебя будет 30 секунд, чтобы сделать скручивания на пресс. Закинь ноги на подлокотник, руки за спину и выполняй скручивания, максимально высоко поднимая корпус.



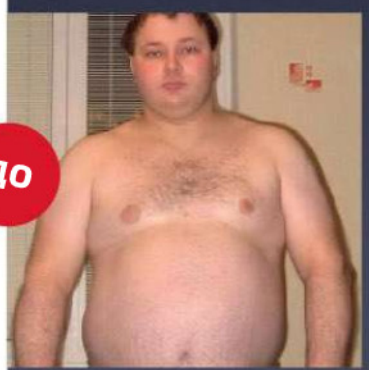
4 “ЛЮК, Я ТВОЙ ОТЕЦ!”

Подкроватные подъемы
Падай на пол, хватайся руками за нижний край дивана, как этот тип на рисунке, и поднимай свои выпрямленные в коленях ноги до угла 45°. Замри в верхней точке на мгновение, теперь опускай ноги на пол. Повторяй это 30 секунд.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОЛИВАЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ МАСЛОМ С УКСУСОМ — ОН УВЕЛИЧИВАЕТ СКОРОСТЬ РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРА

ГОЛОДНЫЕ ВРЕМЕНА

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



ДМИТРИЙ ГАВРИЛЕНКО

Возраст: 28 лет
Вес до: 137 кг
Вес после: 90 кг
Стаж похудения: 8 месяцев

И без того малоподвижный образ жизни стал и вовсе застывшим, когда я начал писать диссертацию. Вес я набирал стремительно, регулярно пытался худеть. Но каждую тренировку отмечал сытным ужином. Давал себе зарок не есть после шести — и ел уже только после восьми.

В общем, ничего у меня не получалось, пока я не выбрал самую радикальную из всех методик — голодание.

За семь месяцев я пережил два недельных, одно 13-дневное, одно 14-дневное и одно, финальное, 31-дневное голодание. Уже за первую неделю спрыгнул со 137 до 128 кг.

Параллельно я постарался максимально оздоровить свой рацион, два раза в неделю ходил в бассейн, три раза — на карате.

Помимо похудения, мне удалось избавиться от хронических болезней кожи, довести пульс с 90-100 ударов до 60-65, вернуть нормальное давление и, самое главное, закалить силу воли. Впрочем, без поддержки родителей и друзей я бы не одолел этот титанический труд, за что им отдельное спасибо.

КОММЕНТАРИЙ МЕДИЦИНСКОГО РЕДАКТОРА ЕВГЕНИЯ ПАШАНОВА:
Каким образом худеть правильно, науке толком неизвестно, масштабных исследований на эту тему не было. Если результат достигнут — значит, какая-то польза есть. Но не советуем голодать без присмотра врача. Во многих случаях этот метод категорически противопоказан, в частности, при тромбофлебитах и тромбозах, нарушениях сердечного ритма, гепатите, наличии в организме любого воспалительного процесса и т.д.

КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-РЕДАКТОРА ДМИТРИЯ СМИРНОВА:
Присоединяюсь к Жене. Случай, прямо скажем, странный. Особенно удивляют результаты, касающиеся давления и пульса. Но если это правда, то ради такого результата можно и поголодать — я не против. Опять же постоянно консультируясь с врачом.

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: gologramma@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

ФОТО: АНТОН КУЗНЕЦОВ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ТЫ СОЖЖЕШЬ НА 30% БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ, ЕСЛИ НА БЕГОВОМ ТРЕНАЖЕРЕ НЕ БУДЕШЬ ДЕРЖАТЬСЯ ЗА РУЧКИ

НА КОВЕР!

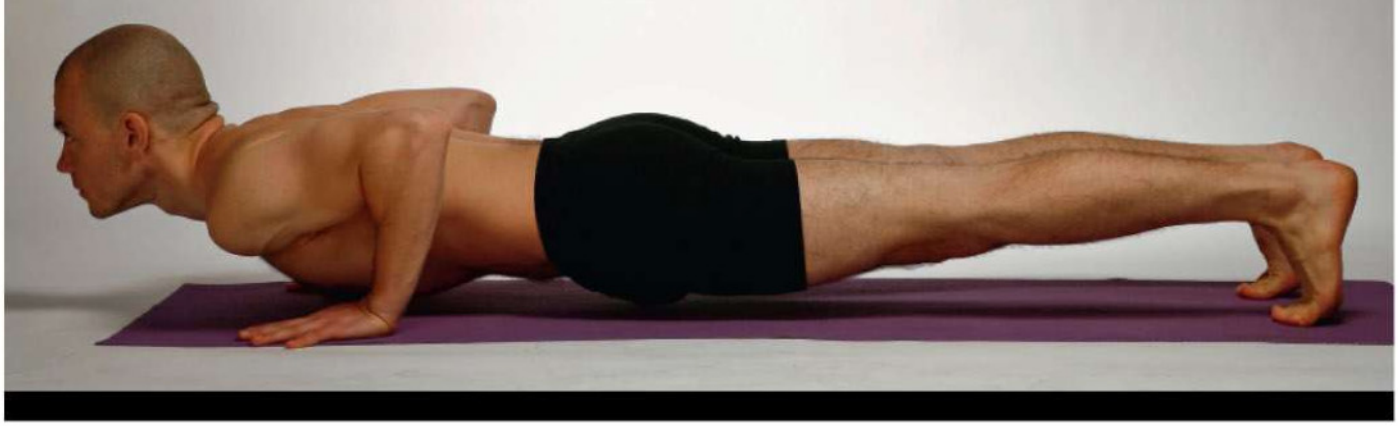
Чатуранга дандасана

ЭТО ТРУДНОПРОИЗНОСИМОЕ СЛОВОСОЧЕТАНИЕ В ЙОГЕ ОЗНАЧАЕТ "ЖЕЗЛ НА ЧЕТЫРЕХ НОГАХ". ТВОЯ ЗАДАЧА — ПРЯМОЕ И КРЕПКОЕ, КАК ЖЕЗЛ, ТЕЛО ПРИПОДНЯТЬ НАД ПОЛОМ ПРИ ПОМОЩИ РУК И НОГ. ВОТ КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ:

1. Ляг на живот. Согни руки в локтях и прижми ладони к полу на уровне груди. Стопы разведи на ширину 30 см.
2. С выдохом подними все тело на несколько сантиметров от пола, балансируя на ладонях и пальцах ног. Тело должно быть крепким, как палка, и параллельным полу по всей длине. Следи за коленями, подтягивай их. Оставайся в этом положении около 30 секунд, дыши ровно и спокойно.
3. Начинай медленно подавать тело вперед так, чтобы стопы опустились на подъемы.
4. Оставайся в этом положении 30 секунд. Не забывай про ровное дыхание. Можно повторить перемещение стоп с пальцев на подъемы несколько раз, смотря насколько ты подготовлен. Выполнив позу, опустись на пол и расслабься.

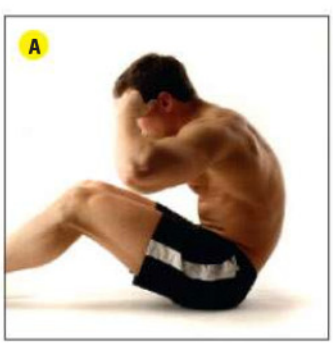
Поза укрепляет руки, делает запястья более подвижными. Кроме того, асана стимулирует работу органов брюшной полости.

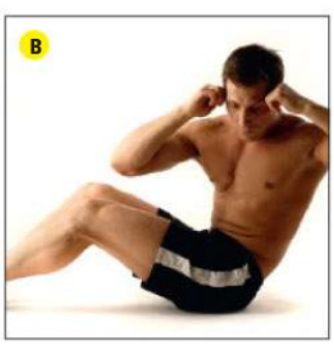
Позу объясняет и показывает Константин Ковалев, ведущий преподаватель сети центров йоги Yoga Practika



НЕ ЩАДЯ ЖИВОТА

Перед тобой старое, доброе, проверенное упражнение на пресс. Одна мелочь — его надо правильно выполнять. Мы поможем.





Ляг на пол, согнув ноги под 90°, прижми чем-нибудь мыски ног (например, попроси подругу сесть на них). Прижми пальцы к ушам и во время всего выполнения упражнения держи руки параллельно спине, избегая соблазна вытянуть локти вперед.

А. Спокойно, без рывков, подними корпус так высоко, как сможешь.

Б. Приближаясь к верхней точке, слегка поверни корпус вправо.

В. Опустись и снова поднимись, теперь повернувшись влево. Это один повтор.

Сделай 3 подхода по пять повторов в конце тренировки или утренней зарядки.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: В 100 Г САРДИН — 80% ДНЕВНОЙ НОРМЫ КАЛЬЦИЯ. СЪЕШЬ РЫБКУ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, УКРЕПИ КОСТИ!

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ; МОДЕЛЬ: ДМИТРИЙ ЯКУШИН/WWW.WFMODELS.COM

Ни пуха, ни пера

ТО, ЧТО СПАТЬ ПРИХОДИТСЯ С КЕМ-ТО, А ОТДЫХАТЬ ЛУЧШЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ, ТЫ, ВОЗМОЖНО, ЗНАЕШЬ. НО ДАЖЕ ОДИН НА ОДИН С ПОДУШКОЙ РАССЛАБИТЬСЯ УДАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА. ДЛЯ НАЧАЛА ЗАДУМАЙСЯ, НА КАКОЙ ПОДУШКЕ ТЫ СПИШЬ.

НАТУРАЛЫ

- **Пух** Преимущество — мы к нему привыкли с детства. Жаль, не всякая ткань может удержать пух внутри. И аллергикам надо быть осторожнее — если наполнитель не прошел должной обработки, спать будет невесело.
- **Пух-перо** Плюс один — это самый бюджетный вариант (дешевле только вата). Минус — все равно что спать на соломе. Перья постоянно выпирают через ткань и царапают лицо.
- **Шерсть** Чаще всего овечья или верблюжья. Эта подушка поможет тем, у кого хронический бронхит и ревматизм. Правда, некачественная шерсть имеет привычку быстро сваливаться и остро пахнуть.
- **Шелк** Набита шелковыми волокнами. Содержит белок серицин, который не переваривают пылевые клещи. Нет клещей — нет и аллергии. Минус, конечно, в цене вопроса.
- **Бамбук (соя, гречиха, хлопок)** Подушки, набитые различными растительными волокнами, вещь предельно любительская. Есть теории, что, например, "соевая" подушка замедляет старение кожи — из-за содержащихся в сое веществ. Сон на подушке, набитой шелухой, укрепляет мышцы шеи.

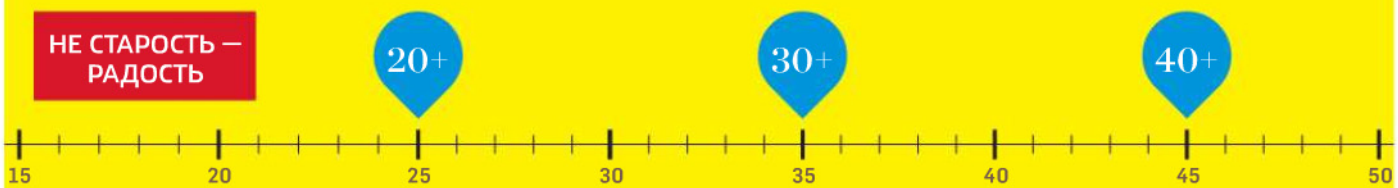
СИНТЕТИКИ

- **Полиэстер** Наполненная шариками из полиэстера подушка хороша тем, что способна менять форму и размер — шарики можно отсыпать или добавить. Минус: шарики слипаются и надо постоянно взбивать подушку.
- **Латекс** Подушка при нажатии на нее не сопротивляется (отчего все остальные материалы сдавливают сосуды), а медленно подстраивается под хозяина, запоминая форму головы. Вот только дорого и стирать нельзя.
- **Силикон** Тут все как с силиконовой грудью: суперупругая, быстро восстанавливает форму. И чем больше взбиваешь, тем пышнее она становится.
- **Холофайбер** Синтетический пух. Аллергикам нечего бояться, стираются при 40°.

ПРО ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПОДУШКИ ГОВОРИТ ВРАЧ-ОРТОПЕД ДМИТРИЙ КОЛБОВСКИЙ:

"Сам я сплю на обычной подушке. И сколько бы ни было вопросов "Какую подушку мне купить?", ответ один: такую, чтобы было удобно и не возникал болевой синдром. То есть сохранялось физиологическое искривление позвоночника".

НЕ СТАРОСТЬ — РАДОСТЬ



ДОЛГАЯ ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ ТВОИХ КОЛЕНЕЙ

Больше 50% травм коленей связано со спортом, говорит британский ортопед Элисон Хатчер. Не забывай про разминку, а в спортивном зале добавь такое упражнение — поднимайся, как на ступеньку, на высокую скамью, а затем спускайся с нее — это укрепит связки колена.

В этом возрасте возрастает опасность повреждения и разрыва связок. Тебе может помочь чашка кофе в середине дня — она стимулирует работу мозга и помогает сконцентрироваться, а травмы в таком возрасте часто происходят из-за рассеянности.

Вместе с первой сединой к тебе подкрадываются болезни суставов вроде остеоартрита. В качестве профилактики британский журнал "Фитомедицина" рекомендует сою. Ежедневно съедай по одной порции соевых продуктов: тофу или протеиновый коктейль на соевом белке.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ СХОДИ В САУНУ И ПРИМИ ЛЕДЯНОЙ ДУШ — СОЖЖЕШЬ ЕЩЕ ПОРЯДКА 500 ККАЛ

ФОТО: LEVI BROWN

Первое дело

ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ВЫРАЩИВАНИЕМ СЫНА И СТРОИТЕЛЬСТВОМ ДОМА, МЫ ОСВЕЩАЛИ НЕОДНОКРАТНО. А ВОТ ПРО ПОСАДКУ ДЕРЕВА — УЖАС! — НИ РАЗУ НЕ ПИСАЛИ. ПРОСТИ НАС ЗА ЭТО — ИСПРАВЛЯЕМСЯ.

1 ВЫБЕРИ РАССАДУ
Отправляйся в ближайший магазин с названием вроде "Ваш любимый сад" и мучай продавца. Выбирай саженец высотой около 2 м (а если это фруктовое дерево — около метра) с симметричными ветвями (больше шансов, что из саженца вырастет красивое дерево) и отсутствием видимых признаков заболеваний (чистыми листьями и корой).

2 НАЙДИ МЕСТО
Представь, каким будет твое дерево, когда вырастет, и куда будет падать тень — чтобы запланировать заодно место для лавочки и столика. Хорошо бы от дерева до ближайшей постройки или асфальта было метра 4 — чтобы корни не мешали и им ничего не мешало. Убедись, что под местом будущей посадки не проложены трубы или кабели.

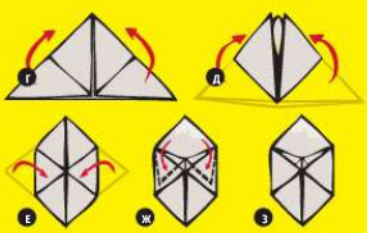
3 ВЫРОЙ ЯМУ
Измерь расстояние от нижней точки корневища до основания ствола. Вырой яму на пару сантиметров менее глубокую и диаметром в четыре раза больше корневища. Очисти корни от лишней земли, помести его в яму так, чтобы основание ствола было вровень с уровнем земли. Засыпь яму землей, полей и утрамбуй руками, чтобы саженец нормально держался.

4 НАКОРМИ ДЕРЕВО
Выложи сверху 5–7-сантиметровый слой мульчи (так называют органические остатки, которыми садоводы покрывают незащищенную почву) — торфа, перегноя, навоза. Оставь незакрытыми пару сантиметров вокруг ствола. Всю конструкцию окружи бордюром из мульчи высотой сантиметров 10, как на рисунке, — он поможет влаге скапливаться вокруг твоего питомца. Поливай дважды в неделю.

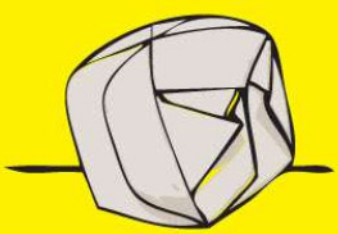
КАК СДЕЛАТЬ ВОДЯНУЮ БОМБОЧКУ

Четко следуя нашим инструкциям, а главное — внимательно глядя на картинки, — изготовь побольше бумажных бочонков, наполни их водой и швыряй только в друзей. Враги могут не понять.

Квадратный лист дважды согни по диагонали (А), но потом расправь. Теперь сложи его пополам по горизонтали (Б). Загни боковые уголки внутрь так, чтобы получился треугольник (В).



Возьми нижние края треугольника и загни их к вершине (Г). То же самое повтори с задней парой нижних краев, чтобы у тебя получился ромб, как на этой картинке (Д). Боковые углы ромба состоят из двух слоев бумаги — загни их к центру спереди и сзади, у тебя получатся своего рода кармашки (Е). В эти кармашки засунь треугольные лепестки, которые торчат в верхней части будущей бомбочки (Ж). В нижнем основании есть небольшая дырка, подуй в нее, чтобы надуть бомбочку (З). Она должна принять форму кубика.



Через эту дырку наполни бомбочку водой и незамедлительно, пока бумага не размокла, швыряй в жертву.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАКОНЧИЛСЯ КАРТРИДЖ ПРИНТЕРА? ПРОГРЕЙ ЕГО ФЕНОМ ПАРУ МИНУТ — НА НЕСКОЛЬКО СТРАНИЦ ХВАТИТ

Не теряй время

КОГДА ТЕБЕ СТАВЯТ В ПРИМЕР КОГО-НИБУДЬ УСПЕШНОГО, ТЫ, ВОЗМОЖНО, ДУМАЕШЬ: "ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР, ВРЕМЯ ЕСТЬ". ВРЕМЯ-ТО ЕСТЬ, НО ЕГО НЕ ТАК МНОГО, КАК ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ. ПОСМОТРИ, ЧЕГО ДОБИЛИСЬ ЭТИ ЛЮДИ, И ПОДУМАЙ, ВСЕ ЛИ ВОЗМОЖНОЕ СДЕЛАЛ ТЫ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬСЯ НА ИХ МЕСТЕ?

7

Самым молодым клубным диджеем считается британец Джек Хилл. В августе 2007-го он встал сначала на небольшую табуретку, а потом уже дотянулся до вертушек клуба CK's в городке Уэстон, что на юге Англии. Парню на тот момент было 7 лет и 3 месяца. Ты, возможно, в этом возрасте как раз в школу пошел.

15

20 мая 2007 года в японской префектуре Окаяма завершился турнир по гольфу Munsingwear Open KSB Cup. Ничем примечательным он не запомнился бы, если бы не парень, который его выиграл. В день своей главной победы Рио Ишикаве было 15 лет (и 8 месяцев, если быть точным), и он стал самым молодым победителем гольф-турнира.

20

Одним из запоминающихся событий зимних Олимпийских игр в Альбервиле стали четыре золотые медали норвежца Кьетиля Андре Аамодта. Конечно, в современной истории есть спортсмены, которые завершили Игры с гораздо большим золотым запасом, однако заслуга Кьетиля еще и в том, что он стал самым молодым (а именно – 20-летним) горнолыжником, завоевавшим золото на Олимпиаде. И одновременно первым горнолыжником, занявшим на одних Олимпийских играх сразу четыре первых места.

23

Марк Эллиот Цукерберг запустил Facebook в гарвардском общежитии 4 февраля 2004 года. Сначала это была исключительно внутриуниверситетская сеть, потом к ней присоединись другие вузы. А потом... потом Facebook стал второй по распространенности социальной сетью в мире (уступает только MySpace) с почти 400 млн пользователей, а Марк Цукерберг – самым молодым в мире миллиардером. 5 марта 2008 года, когда ему было 23 года, журнал Forbes оценил его состояние в $1,5 млрд.

24

Сезон "Формулы-1" 2005 года стал триумфальным для испанца Фернандо Алонсо. Выиграв три гонки подряд, он стал лидером чемпионата. Правда, на пятки ему наступал Кими Райкконен, однако McLaren финна был не таким надежным, как Renault Фернандо. Часто меняя двигатель на своем болиде, Райкконен откатывался на 10 позиций на стартовой решетке, обеспечив испанцу безоговорочную победу. В тот год Фернандо, которому только-только исполнилось 24, стал самым молодым чемпионом в истории F1.

Under 40

Спорт и бизнес во многом похожи: чтобы достигнуть побед и в контестах, и на бизнес-олимпе, нужны не только талант, но и особые волевые качества, стратегическое мышление, азарт и отличная команда. Победа Фернандо Алонсо – это заслуга целой конюшни "Формулы-1". Миллиарды Цукерберга – результат слаженной работы коллектива единомышленников. Успех в бизнесе компании МТС – это достижение всей команды топ-менеджеров, самые заметные из которых – президент Михаил Шамолин и вице-президент по коммерции Михаил Герчук (на фото) – в этом году вошли в мировой рейтинг самых успешных менеджеров телеком-индустрии "40 under 40" журнала Global Telecoms Business. Этот престижный и не лишенный оригинальности рейтинг составляют из 40 самых крутых топов в мире телекома, не достигших 40 лет. В заветный список, понятное дело, топов включают не только за личную харизму и внушительный карьерный рост, но и за рыночный рейтинг компаний, которые они возглавляют. В 2010 году МТС в третий раз вошла в глобальный рейтинг ста лидирующих мировых брендов BRANDZ, став при этом самым дорогим российским брендом. Согласись, внушительные достижения для компании с такими молодыми управленцами. А чего ты успеешь достигнуть до своих 40?

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

О главном

13 ОШИБОК, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ПОВТОРЯТЬ ДВАЖДЫ

1 Дегустировать привокзальную шаурму
Даже если в первый раз было вкусно.

2. Покупать автомобиль производства АвтоВАЗа
Впрочем, его и в первый-то раз покупать не стоило.

3 Бросать курить
Во второй раз ты будешь так же нервно грызть карамель, кидаться на окружающих и видеть сны, где ты директор табачной фабрики. Перетерпи все муки с первого раза.

4. Жениться на той же женщине
А зачем разводился с ней?

5 Ходить на концерт кумиров своей юности
Особенно если это воссоединившийся бойз-бенд. Жирные мужики, ненавидящие друг друга, но вынужденные топтаться по сцене ради денег, — тебе это надо?

6. Нюхать кокаин

7. Брать еще по два пива
В прошлый раз наутро ты уже ныл: "Больше никогда!"

8 Прыгать с веревкой, привязанной к ногам
Во-первых, так круто, как в первый раз, не будет. Во-вторых, спорт должен развивать хоть какое-то умение, кроме умения орать как резаный.

9. Ехать пьяным мимо того же самого поста ГАИ
Да и вообще — ездить пьяным.

10. Приглашать третьего в супружескую постель
Даже если вы с женой не переругались насмерть после первого раза.

11. Заваривать ту же заварку
Мы про черный чай, конечно. Который, будучи заваренным, должен быть выпит, пока горячий.

12. Прощать измену той же женщине

13 Говорить: "С понедельника начинаю новую жизнь!"
Ты это говоришь не во второй, а в тысячу второй раз. Все равно уже никто, включая тебя, по-настоящему не верит. Ты не говори, ты делай.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХОЛОДНЫЙ АККУМУЛЯТОР РАБОТАЕТ ДОЛЬШЕ — ПОЭТОМУ ДЕРЖИ ТЕЛЕФОН В СУМКЕ, А НЕ В КАРМАНЕ

Как провести с пользой...

МАЙ →

20

ГЦКЗ "ЛУЖНИКИ" Вспомнить студенческую юность на концерте **THE CRANBERRIES**

29-30

СХОДИТЬ НА МОСКОВСКИЙ "ВИНЗАВОД" на знаменитый французский музыкальный фестиваль **TRANSMUSICALES**, где выступят Gable, Eric Truffaz, Erol Alkan и прочие известные и не очень музыканты.

ИЮНЬ →

3

СДЕЛАТЬ ПОДАРОК ПОДРУГЕ И ПОЙТИ НА "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ-2" Все плохо. Одна беременеет, другая нет, третья довольна мужчиной, четвертая не очень. Чтобы побороть депрессию, подруги решают попутешествовать и начинают с Африки. Наш совет — представь вместо четырех дам из Нью-Йорка героев "Мадагаскара" — льва, бегемота, жирафа и зебру. И время в кинотеатре пройдет куда быстрее.

5

"Б1 MAXIMUM", МОСКВА. ВСПОМНИТЬ ШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО НА КОНЦЕРТЕ БИЛЛИ АЙДОЛА

4

СХОДИТЬ В ЗЕЛЕНЫЙ ТЕАТР НА "КОРОЛЕЙ НЬЮ-ЙОРКА" — трио Fun Lovin Criminals

13

Москва, Поклонная гора ЗАГЛЯНУТЬ НА НАШУ МУЛЬТИСПОРТИВНУЮ ГОНКУ MEN'S HEALTH URBAN ADVENTURE — простые парни вроде нас с тобой будут бегать, кататься на велосипедах и роликах, залезать на отвесные стены, спускаться с крыш домов на веревках и вообще активно щекотать нервы себе и окружающим.

17

"Б1 Maximum", Москва РАДОВАТЬСЯ ВОССОЕДИНЕНИЮ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО СОСТАВА MORCHEEBA — с красоткой Скай Эдвардс, чей голос подходит к филигранной, сочной, насыщенной музыке дуэта, как шоколадная стружка к паре шариков свежего пломбира.

ПОСЛУШАТЬ ДИСК TEN ИСПОЛНИТЕЛЬ: PEARL JAM
Epic Records, 1991. Стиль: рок, гранж
Лето среди прочего прекрасно возможностью кататься по загородным дорогам с открытыми окнами. Самый длинный вечер года посвяти бесцельной езде под подходящую музыку — дебютный и главный (с коммерческой точки зрения) альбом отцов гранжа, практически The Doors 90-х.

21

А ПОТОМ СХОДИТЬ НА ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА "ПОЛНЫЙ КОПЕЦ"
У заслуженного нью-йоркского копа похищают раритетную бейсбольную карточку. Такое не прощают. Теперь ветеран с напарником стряхивают пыль с жетонов, включают сирену и колесят по городу. Классический образец "бадди-муви" — ненавязчивого трепа про мужскую дружбу. Брюс Уиллис в такой роли бесподобен.

23

"ГЛАВКЛУБ", САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. ПОСЛУШАТЬ ОДНУ ИЗ ЛУЧШИХ ТЯЖЕЛЫХ ГРУПП 90-Х — SKUNK ANANSIE

27

СЫГРАТЬ В ALPHA PROTOCOL
Платформы: PC, PS3, Xbox 360
Шпионский триллер, что-то среднее между трилогией про Джейсона Борна, телешоу "24 часа" и сериалом "Шпионка", — секретные организации, предательства, триумфы, запутавшиеся агенты. Приходится не только стрелять, но и вести допросы, собирать улики, решать головоломки и анализировать документы. Это тебе не Doom.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СТАКАН АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА ДО И ПОСЛЕ РЕЙСА СПАСЕТ ОТ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ АВИАПЕРЕЛЕТА

ФОТО: AP

ЧЕРНИКА, ПАПАЙЯ И ДРУГИЕ РАДОСТИ — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

44%

НА СТОЛЬКО УМЕНЬШАЕТСЯ ШАНС ЗАБОЛЕТЬ БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ СЪЕДАТЬ ПО 22 Г АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ В ДЕНЬ. МОЖНО И ШОКОЛАДНО-АРАХИСОВОЙ

ЧАЙ “С ЛЕСНЫМИ ЯГОДАМИ”

ИЗ ПАКЕТИКОВ — ХИМИЧЕСКАЯ ДРЯНЬ. СДЕЛАЙ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ, СМЕШАВ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ С СУШЕНЫМИ ЯГОДАМИ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕТЬ БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА В СТАРОСТИ

СПОРЬ

С НАЧАЛЬСТВОМ — ТОЛЬКО СПОКОЙНО, АРГУМЕНТИРОВАННО И ПО ДЕЛУ. ТАК ТЫ В 5 РАЗ СНИЗИШЬ ШАНС ИНФАРКТА ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВСЕГДА СОГЛАШАЕТСЯ С БОССОМ

ЧЕРНИКА

ПОЛЕЗНА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ГЛАЗ, НО И ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА (ОБЕД С РЫБОЙ, ВИНОМ И ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ) УЛУЧШАЕТ СПОСОБНОСТЬ МОЗГА ЗАПОМИНАТЬ И ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

ПАПАЙЯ

ЕШЬ ЕЕ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

10 МИНУТ

ЛЮБИМОЙ РИТМИЧНОЙ МУЗЫКИ ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ ДЕЛАЮТ ТЕБЯ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫМ К СТРЕССУ

ОТДАЙ СВОИ ДЕНЬГИ!

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ДАШИН

“ЖАДНОСТЬ — ЭТО СКВЕРНО. ЖАДНОСТЬ — ЭТО ПЛОХО”, — пел из телевизора герой мультфильма “Остров сокровищ”. Я запомнил эти слова и расплачиваюсь за это всю жизнь.

Моя работа связана с деньгами. Я зарабатываю на рынке ценных бумаг, и неплохо зарабатываю. Но не могу похвастать, что в любой момент жизни веду себя с деньгами умно. Мне очень сложно отказать, если у меня просят денег. Я — успешный мужчина, отъявленный карьерист, муж женщины и отец ребенка, лезу в кошелек, стоит лишь намекнуть. “Если жадным будешь, сам себя погубишь”, как же.

Как-то мой бывший сотрудник попросил о встрече. Больше двух лет мы не работали вместе, но он по-прежнему считал меня начальником, звал по имени-отчеству, и это мне льстило. Тон у приятеля был взволнованный, почти истерический. На встрече он рассказал о тяжело больном сыне, о почти единственном шансе попасть на прием к приехавшему врачу, назвал сумму. Порядок ее — не заоблачный, но такой, что достанешь не на раз.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

Мне надо подумать и решить, сказал я, и вдруг увидел, как мужчина за 40, бывший военный, плачет навзрыд… Деньги я, ни о чем не спрашивая, достал в тот же вечер. А после года молчания от общих знакомых узнал, что сына у того сотрудника никогда не было. А вы бы отказали? Ну, кто смелый, кто сможет послать куда подальше рыдающего мужика, который просит денег на спасение собственного ребенка? Помню, было жалко не денег — было обидно, что меня так беззастенчиво кинули. Зато это стало мне уроком: сострадание, Сережа, стоит дорого, запомни это.

Нас всех так воспитывали папа с мамой: "Не будь жопой, поделись с товарищем". Не уверен, что это правильный педагогический прием. В результате я абсолютно уязвим. Всего лишь нужно посмотреть в глаза и сказать: "Мы так на тебя рассчитывали, не подведи".

ЛУЧШЕ УЖ ДАТЬ НЕ ГЛЯДЯ, ЕСЛИ ПРОСЯТ, ЧЕМ ПОТЕРЯТЬ САМОУВАЖЕНИЕ. Я ДОБРЫЙ И ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК, А ЭТО СТОИТ ДЕНЕГ

"Ты ведь должен это сделать, да?" — спросил меня как-то мой брокер, размахивая документами на крупный пакет акций одной компании. Тот пакет он купил "очень удачно, по случаю", исключительно для меня — "ни для кого другого не стал бы, а для тебя — сделал". Нужно было отдать почти все мои сбережения, весь спекулятивный личный капитал. Я подумал — а что если я не выкуплю бумаги? Человек же на меня рассчитывал, взял в долг? Ну, посижу с этим пакетом пару месяцев, потом продам. "Да, — сказал я, — должен — значит, сделаю". Как сейчас помню, на дворе стоял октябрь 1997 года, и ровно через два дня рынки упали вдвое. Мой пакет сначала обесценился, а после августа 1998-го уже вообще ничего не стоил. А человек ушел с моими деньгами в свое светлое будущее.

САМЫЙ ЭЛЕГАНТНЫЙ ОТЪЕМ ДЕНЕГ СЛУЧИЛСЯ со мной в Амстердаме, в середине 90-х. Мне 23 года, в третий раз за бугром, суровая российская действительность вроде научила не верить никому. Но ведь англичане, джентльмены, не могут врать… Он был очень убедителен, этот подданный Британской короны. Сел рядом на скамейку, угостил сигареткой, завел разговор о том о сем, рассказал пару смешных случаев и между делом поведал, что только что его обокрали. Но ничего, говорил он, скоро деньги ему пришлют. Скоро — это, наверно, завтра, если, конечно, он найдет возможность восстановить хоть какой-то ID. В общем, первую сумму я предложил сам. Как сейчас помню, 50 гульденов должно было хватить горе-туристу и за глаза, и за уши. "Завтра здесь же", — сказал мой собеседник. И назавтра он пришел — с новой историей. Мы встречались каждый день, и каждый день я, как завороженный, слушал его рассказы. Все было настолько правдоподобно, непринужденно и дружелюбно, что, когда мой новый знакомый в назначенное время не пришел, я чуть было не расплакался — не случилось ли с ним чего? Общая сумма вытянутого составляла чуть меньше $500. В качестве бонуса — отличная школа: умелый подход и хорошо подвешенный язык могут открыть практически любой кошелек. Иногда я, честное слово, жалею, что сам так не умею — воспитан иначе.

Я, КОНЕЧНО, ПРИДУМАЛ СЕБЕ УТЕШЕНИЕ на такие случаи. Лучше уж дать не глядя, если просят, чем потерять самоуважение. Я добрый и хороший человек, а это стоит денег. Если же мне долги не вернут — что ж, наверстаю на работе. Там я другой. У меня получается отказывать, настаивать на своих интересах, быть твердым до конца. Я же не сам козел, я в интересах фирмы. "Ничего личного, просто бизнес", — мне нравится, что эту фразу первым сказал сам Аль Капоне. Звонит вот знакомый из партнерской фирмы, просит отсрочку по поставке: "Я не воздух же продавал, самого подставили. Очень прошу — давай без штрафняка, а то я буду не просто без профита, но в минусе, а я год сращивал". Сращивал он. "Вот и все, и нету Билла, жадность Билла погубила". Обещаю подумать, кладу трубку и тут же даю сигнал в юротдел — пусть нагнут его по полной. Силен, да?

А потом я выхожу с работы и еду домой. И снова становлюсь самим собой — простым парнем, который умеет зарабатывать деньги, но не умеет держать кошелек в застегнутом виде. Вот жена пытается осознать ту мысль, что запланированная ею (только что!) семейная поездка не состоится в силу некоторых финансовых обстоятельств. Перебираются все варианты, предлагаются компромиссы, в ход пускается почти последний аргумент. "Хорошо, — говорит любимая, — но ведь если ты на месяц перестанешь ходить в пабы, а я ничего себе не куплю, уж тогда-то!" Приходится садиться за стол с ручкой, бумажкой и калькулятором. Сначала я высчитываю стоимость билетов и проживания, цену пива и объем его потребления, пускаю в ход выписку с кредитной карточки, и — вот они, сравнительные показатели! Причем не в пользу поездки. "Надо же, — говорит мне в ответ жена, — значит, можно не экономить?" Тьфу, ладно. Конечно, дорогая, отвечаю я. Хотя это "не экономить" обойдется мне дороже поездки. Раз я не могу сказать "нет" аферисту с улицы, разве смогу я отказать любимой женщине? Тем более завтра опять на работу, а там я — кремень. ■

74 Жизнь
Кто? С кем? Когда? Вся правда о сплетнях

76 Отношения
Ее сиськи: показать все, что скрыто

80 Стресс
9 способов получить пользу от эмоций

86 Карьера
Разоблачи коллегу-бездельника в два счета

90 Пропитание
Экзотические вкусы или банальные диагнозы?

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Песочный человек

Если из тебя еще не сыпется песок, надо с этим что-то делать. Например, взять волейбольный мяч, сетку, троих друзей и пойти на пляж. Девушки в купальниках, близость воды и азарт борьбы за каждое очко — что еще нужно мужчине, чтобы встретить лето?

6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

1 ИГРА БЕЗ СТОЛКНОВЕНИЙ

Есть куча прекрасных способов вместе с друзьями погонять мяч, но и баскетбол и футбол предполагают борьбу плечо в плечо, а также стыки и столкновения с соперником. В волейболе вас будет разделять сетка, поэтому травм в нем гораздо меньше, при этом удовольствия эта игра доставит не меньше.

2 КРЕПКИЕ СВЯЗКИ

Много прыжков, наклонов, размашистых движений и попыток дотянуться до мяча укрепят не только мышцы (что несомненно), но и твои суставы и связки. Результат — перестанут хрустеть шея и колени (если такое с тобой случается сейчас), а также снизится вероятность подвернуть ногу в обычной жизни — опять же из-за того, что сустав (в данном случае голеностоп) станет выносливее.

3 ЗДОРОВЫЕ НОГИ

Песок смягчает приземления после прыжков и падений, поэтому, например, такая частая в обычном волейболе усталостная травма, как “колено прыгуна”, у игроков в пляжный волейбол встречается значительно реже. Правда, тут чаще бывают травмы от перенапряжения. “Мышцы болят, а ты продолжаешь работать на износ — отсюда и травма”, — говорит один из лучших российских “пляжников” Игорь Колодинский.

4
ЛЕГКОЕ ДЫХАНИЕ

На пляже (или площадке в парке) воздух свеж так, что твои легкие работают в более комфортном режиме. Больше всего повезло тем, кто играет у моря: разлитый в воздухе йод стимулирует работу щитовидной железы и нормализует обмен веществ, а бром укрепляет сердце.

5
СЛУЧАЙНЫЙ СЕКС

В спортзале ты можешь познакомиться разве что с местной уборщицей, другое дело — пляж, полный красоток в купальниках. Ученые давно доказали, что один только вид соревнующихся мужчин возбуждает женщин. Кроме того, учащенное дыхание и звуки, которыми вы будете сопровождать подачи и приемы, подсознательно рождают в женских головах ассоциации с сексом.

6
НИЗКИЙ ВЕС

Летнее солнце заставит тебя интенсивнее потеть, а песчаная площадка — тратить больше сил на перемещения во время игры. Бег по песку сжигает на 50% больше калорий, чем пробежка по асфальту.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

- **Сколиоз** Никакой из видов волейбола не способствует формированию хорошей осанки. При ударе ты прыгаешь, вытягивая одну руку, после чего в изогнутом положении приземляешься, создавая несимметричную нагрузку на позвоночник. Компенсировать эти нагрузки может разве что плавание, да и то не всегда.
- **Хронические заболевания суставов** Нагрузка от игры на песке полезна лишь здоровым суставам.
- **Варикоз** Рваные движения провоцируют травмы сосудов ног.

Нашли 5 отличий

Вот чем, кроме самого покрытия, пляжный волейбол отличается от волейбола не пляжного:

1. В команде 2 полевых игрока, а не 6.
2. Прием мяча и передача должны быть более акцентированными — нельзя мягко отпасовать мяч партнеру, нужно разделить действие на два: принял — отпасовал. Для отработки этой техники профи тренируются с килограммовыми мячами.
3. Контакт мяча с блоком считается полноценным касанием, то есть после него твоя команда может еще только 2 раза коснуться мяча (в классическом волейболе после блока можно делать еще 3 касания).
4. После розыгрыша каждых 7 очков командам надо меняться сторонами, чтобы не было такого, что одна из команд играет все время против солнца или по ветру.
5. В пляжном волейболе игра ведется до двух выигранных партий, причем две первые играются до 21 очка и третья (если понадобится) — до 15 очков. В классическом воллейболе максимальное количество партий — пять. Играют до победы в трех партиях, в первых четырех до 25 очков или в пятой до 15.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Песочный человек

Потехи час

Так как солнечный удар и обезвоживание — не наша цель, лучше играй в волейбол на открытых площадках утром до 10-11 часов или вечером после 17.

Форма головы

Даже если ты планируешь играть на нудистском пляже, не забудь правильно одеть свою голову. Серебряный призер чемпионата мира, бронзовый призер чемпионата Европы, участник Олимпийских игр Игорь Колодинский: "Можно даже не успеть почувствовать, как случится солнечный удар. Поэтому я всегда в кепке играю. Что же касается темных очков, то у нас на одном турнире в ЮАР ребята играли без них и спалили радужку глаз. Так что лучше очками не пренебрегать, тем более что есть модели с разным затемнением стекол и можно под любую погоду подобрать".

Сеть на пляже

Если играют мужчины — сетку вешают на высоте 2,43 м. Если женщины — 2,24 м. Именно разница в высоте сетки не дает проводить смешанные матчи — нет ясности, на каком расстоянии от земли в таком случае должна быть сетка. Сама площадка — прямоугольник 16 х 8 м.

Стриги и клей

В волейбол опасно играть с нестрижеными ногтями — если на блоке посланный с силой мяч зацепит ноготь, тебе, как ты понимаешь, будет весьма неприятно. Кстати, травмы самих пальцев — профессиональная болезнь волейболистов, обычно это микротравмы связок, но бывают и вывихи с переломами. Играть с травмой поможет нанесение тейпов — эластичных лент, фиксирующих мышцы.

Где нет моря и песка

Большая часть профессиональных турниров по пляжному волейболу проходит тоже вдали от побережья — на искусственных насыпных площадках. Кроме того, есть такая разновидность пляжного волейбола, как волейбол на снегу. Спортсмены прыгают по сугробам в термобелье. Самый северный матч по этому виду спорта прошел на полярном круге близ Нового Уренгоя при –26°С — в присутствии подмерзших представителей Книги рекордов Гиннесса на площадке сошлись команды "Москвичи" и "Северяне".

Как два пальца обыграть

"Чтобы тебе с партнером проще было понимать друг друга на площадке, — рассказывает Игорь Колодинский, — пользуйся теми же жестами, что и все пляжные волейболисты в мире. Основной жест один: когда партнер занял позицию для подачи, покажи ему за спиной два пальца, если собираешься закрывать соперника, который находится по диагонали от тебя, и один — если того, кто перед тобой на линии. Таким образом, подающий будет знать, кто из противников остается на его попечении".

НЕ ПРОПУСТИ

ЧТО: этап Большого шлема мировой серии SWATCH FIVB, горячие баталии между мировыми звездами пляжного волейбола

ГДЕ: Москва, Кутузовский пр-т, входная площадь Поклонной горы (рядом с Триумфальной аркой), подробности на www.rusbv.ru

КОГДА: 7-14 июня 2010 года

ФАКТ: в прошлом году турнир в Москве посетили более 120 000 человек

ГЛАВНОЕ: 13 июня в рамках соревнований пройдет приключенческая гонка Men's Health Urban Adventure (см. стр. 146). Участие, подробности: urban.mhealth.ru

Так говорят профи

БАМП-СЕТ — передача партнеру по команде, после которой тот атакует

БЭККОРТ — задняя часть площадки

ДЖУСТ — игроки двух команд одновременно над сеткой бьют по мячу

ДЖАМП-СЁРВ — подача мяча сильным ударом в прыжке

ДИГ — прием быстро летящего или сильно закрученного мяча

КАТ-ШОТ — сильный резаный удар (мяч под острым углом падает сразу за сеткой)

ЭЙС — мощная подача, после которой игроки соперника даже не успели коснуться мяча до его касания площадки

ЭНГЛ — сильный удар мяча через весь корт

ХАММЕР — сильный удар по мячу, после которого тот быстро летит вниз ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Пусть говорят

Мужчины, конечно, не сплетничают, но мы тут узнали кое-что любопытное о механизмах распространения сплетен и просто не можем тебе об этом не рассказать, по секрету. Короче, ты не поверишь, но...

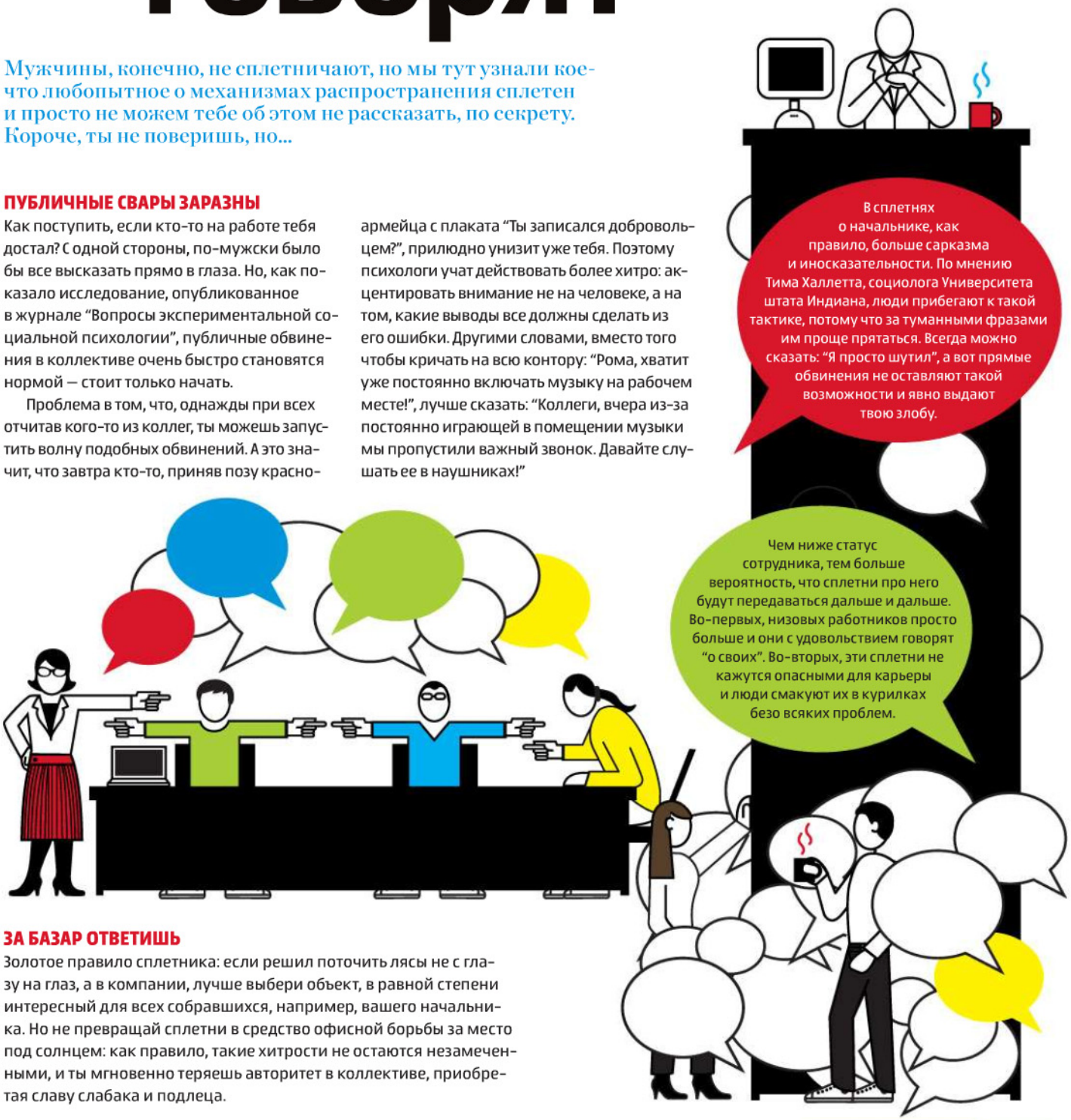
ПУБЛИЧНЫЕ СВАРЫ ЗАРАЗНЫ

Как поступить, если кто-то на работе тебя достал? С одной стороны, по-мужски было бы все высказать прямо в глаза. Но, как показало исследование, опубликованное в журнале "Вопросы экспериментальной социальной психологии", публичные обвинения в коллективе очень быстро становятся нормой — стоит только начать.

Проблема в том, что, однажды при всех отчитав кого-то из коллег, ты можешь запустить волну подобных обвинений. А это значит, что завтра кто-то, приняв позу красноармейца с плаката "Ты записался добровольцем?", прилюдно унизит уже тебя. Поэтому психологи учат действовать более хитро: акцентировать внимание не на человеке, а на том, какие выводы все должны сделать из его ошибки. Другими словами, вместо того чтобы кричать на всю контору: "Рома, хватит уже постоянно включать музыку на рабочем месте!", лучше сказать: "Коллеги, вчера из-за постоянно играющей в помещении музыки мы пропустили важный звонок. Давайте слушать ее в наушниках!"

ПАЧКАЮТ СВОИ

Думаешь босс говорит у тебя за спиной про тебя гадости? Скорее всего, нет, так что не переживай. Люди более склонны сплетничать о равных себе по положению, говорится в исследовании, опубликованном в журнале "Вопросы организационной культуры".


В сплетнях о начальнике, как правило, больше сарказма и иносказательности. По мнению Тима Халлетта, социолога Университета штата Индиана, люди прибегают к такой тактике, потому что за туманными фразами им проще прятаться. Всегда можно сказать: "Я просто шутил", а вот прямые обвинения не оставляют такой возможности и явно выдают твою злобу.
Чем ниже статус сотрудника, тем больше вероятность, что сплетни про него будут передаваться дальше и дальше. Во-первых, низовых работников просто больше и они с удовольствием говорят "о своих". Во-вторых, эти сплетни не кажутся опасными для карьеры и люди смакуют их в курилках безо всяких проблем.

ЗА БАЗАР ОТВЕТИШЬ

Золотое правило сплетника: если решил поточить лясы не с глазу на глаз, а в компании, лучше выбери объект, в равной степени интересный для всех собравшихся, например, вашего начальника. Но не превращай сплетни в средство офисной борьбы за место под солнцем: как правило, такие хитрости не остаются незамеченными, и ты мгновенно теряешь авторитет в коллективе, приобретая славу слабака и подлеца.

Пусть говорят

СЛУХ
ФОРМАЛЬНОСТЬ
Если совещания на работе превращаются в бесконечное обсуждение сплетен, предложи вести протокол этих встреч. Чем выше формальность, тем меньше болтовни.

У СПЛЕТЕН ЕСТЬ ПОЛ

Допустим, тебя распирает желание перемыть косточки кому-то из коллег, но ты не хочешь, чтобы этот разговор запустил лавину слухов. В этом случае пользуйся простым правилом, выработанным учеными колледжа Нокса: не обсуждай человека с лицами одного с ним пола. Если темой твоего разговора будет мужчина — ищи собеседницу-женщину, и наоборот — о женщине говори с мужчинами. Люди охотнее передают сплетню дальше, если речь в ней идет о персоне одного с ними пола.

ТЫ МОЖЕШЬ ОСТАНОВИТЬ СПЛЕТНЮ

Вот три примера того, как перевести разговор со сплетен на другую тему:

“Слушай, знаешь Петю из отдела продаж?”
ТВОЙ ОТВЕТ: “Конечно знаю. На той неделе он провел шикарную презентацию”.

Как только чувствуешь, что собеседник хочет посплетничать о человеке, которого ты обсуждать не хочешь, скажи о нем что-нибудь хорошее. Вспомни, чем он или она удивили тебя, советует Тим Халлетт. Теперь тому, кто хотел посплетничать, надо будет как бы вступать с тобой в спор, чего многие делать не захотят.

“Я вот уверен, что Андрей полдня на работе тупо сидит в “Одноклассниках”.
ТВОЙ ОТВЕТ: “Да ладно! Не помню ни одного раза, чтобы он сорвал дедлайн”.

Не бойся открыто возражать сплетнику. Конечно, это требует смелости, но именно поэтому срабатывает. “Когда кто-то в беседе делает утверждение, собеседники оказываются как бы под давлением, вынуждающим их избегать конфликта и соглашаться”, — говорит Халлетт. Действуй решительно: проще возразить сразу, пока другие не согласились.

“Я слышал, что Вася переспал с нашей новой практиканткой”.
ТВОЙ ОТВЕТ: “Ничего себе! Но я о нем кое-что покруче слышал...”

Если не можешь остановить сплетников, тогда посплетничай с ними о том же человеке, но на другую, менее опасную для него тему. ■

Двойные стандарты

Все, что женщины хотели нам рассказать о своей груди, но их никто не спрашивал.

ТЕКСТ: МАЙК ЦИММЕРМАН

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ задеть мужчину, она говорит что-нибудь вроде: "А вы вообще разговариваете со своим членом!" Ха! Во-первых, не все, не всегда и не обязательно разговаривают. Во-вторых, у нас всего один "друг" (ну, может, кто еще в неприязненных отношениях со своей печенью). А женщина обладает целым набором собеседниц, среди которых немалую роль играют сиамские близнецы с собирательным названием "грудь".

Мы проконсультировались с женщинами-сексологами и опросили более 700 представительниц прекрасного пола, чтобы выяснить, в каких отношениях они состоят со своей грудью. Есть некоторые новости, которыми спешим поделиться.

ФОТО: PICDESK

ПРАВДА №1

Ее можно рассматривать

47% мужчин при знакомстве с женщиной сначала смотрят на ее грудь, а уж потом на лицо и все остальное. Это не шутка, а данные исследования Университета Виктории в Новой Зеландии. Вроде невежливо, можно обидеть даму? Ничуть.

В ходе нашего опроса 42% респонденток заявили: когда они замечают, что мужчина слишком пристально смотрит на их грудь, они прерывают это сердитым взглядом. Но 34% ответили: "Пусть смотрит". На самом деле, три четверти опрошенных отказались назвать свинством наш интерес к сиськам — скорее подходит термин "безвредная увлеченность". Многие (видимо, уверенные в себе) гражданки даже поощряют такие "невинные шалости". "Я люблю, когда мужчины зачарованно смотрят на мою грудь, — говорит 23-летняя Рэйчел, — это как будто наделяет меня властью. В этом есть что-то чувственное".

Больше всего женщин раздражают не сами взгляды, а вульгарность, которая порой их сопровождает. "Мне кажется, это унижает, — говорит 23-летняя Кэролин. — Я слишком часто слышу фразочки типа "Глянь, какие буфера". Ну, это мы от смущения, извините.

ЧТО ДЕЛАТЬ Лучший совет дал комик Джерри Сейнфелд много лет назад: "Смотреть на сиськи — то же самое, что смотреть на солнце. Косись на него, но не пялься — слишком рискованно!" Разумно, да?

Многие участницы нашего опроса полностью согласны. "Несмотря на то, что они в буквальном смысле выпирают, груди все равно остаются интимной частью меня, — уверяет Кэролин. — Поэтому женщины не любят, когда на них таращатся. Это расценивается как нарушение личного пространства".

Так мы только за. Когда мы спросили 1750 мужчин, что именно их привлекает в женской груди, большинство как раз отметили — "то, что на нее нельзя смотреть". И только потом были названы форма, способность колыхаться и — на четвертом месте, с большим отрывом — размер. (Да-да, мы не так уж прямолинейно интересуемся "мясцом": 59% опрошенных больше возбуждают поддразнивание и тайна, чем открытый показ, а 58% считают первый поцелуй более значимым событием, чем первое "знакомство" с грудью.)

ПРАВДА №2

Они любят грудь больше, чем ты

Барышни просто увлечены своими дарами. Большинство считают их основной составляющей сексуального образа, а не просто какой-то частью тела или стильным аксессуаром. 62% заявили, что сильнее возбуждаются, когда демонстрируют партнеру "верх", чем "низ". А 78% предпочитают позицию "сверху", потому что так лучше видно их грудь. И хотя некоторые женщины хотели бы увеличить размер груди, 69% участниц нашего опроса никогда не пойдут на такой шаг. "Женщина должна гордиться своей грудью, — считает 23-летняя Вики. — Это чудо эволюции. Она многофункциональна, как швейцарский нож: источник еды для малыша, удовольствие для мужчины, повод для комплиментов — список можно продолжить". Тут она завралась, конечно. Мы пытались продолжить, но в голову не пришло ничего. А в самом элементарном ноже — 8 функций!

Конечно, одна из причин женской любви к груди — это ее, скажем так, эффективность. "Женщины знают, что подчеркивающая форму груди одежда оказывает влияние на мужчин", — говорит Дебби Хербеник, сексолог из Университета Индианы. В ходе нашего опроса 87% участниц согласились с утверждением, что к женщине, которая выставляет грудь напоказ, будет особое отношение. "У меня есть красный топик, муж его очень любит, — говорит 37-летняя Кимберли. — Мы шутим, что, пока я в нем, мне позволено все".

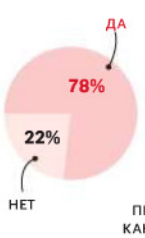
ГРУДЬ: ЧТО ДУМАЮТ ЖЕНЩИНЫ

Мы спросили у 735 женщин их мнение о нашей сиськоцентричной культуре.

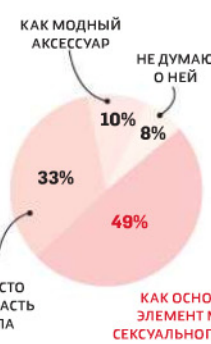
Получают ли женщины, которые подчеркивают грудь, особый подход на работе?

Вы считаете увлеченность мужчин грудью безвредной или чрезмерной?

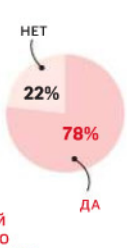
Обращаете ли вы внимание на то, как другие женщины подчеркивают свою грудь?



Как вы представляете себе свою грудь?



У вас когда-нибудь был оргазм только от прикосновений к груди?



Если бы вы могли, как бы вы изменили свою грудь?

На чем вы бы хотели, чтобы было сфокусировано внимание во время прелюдии?

ЧТО ДЕЛАТЬ Женщины умеют пользоваться нашей слабостью, чтобы бесплатно выпить, получить устное предупреждение вместо штрафа или дополнительный жесткий диск для компьютера (айтишники очень уязвимы). При этом 71% дам заявили, что никогда бы не использовали грудь как способ достижения цели. Так мы им и поверили.

"Просто всегда помни, что женщина в слишком откровенном декольте, возможно, чего-то добивается именно от тебя, — советует автор книги "Гид по твоим близняшкам" Элизабет Сквайрс. — И ты должен сам принять решение, поддаваться ли чарам. Если она помавает красотой перед тобой в баре, это вряд ли кому-то повредит. Но если во время важного совещания — возьми себя в руки".

ПРАВДА №3

Они конфликтуют с грудью

"Я рано надела лифчик, — с ностальгией вспоминает сексолог Логан Левкофф. — Меня все время стебали — мальчишки дергали за бретельки и все такое. Теперь я люблю свою грудь, но так было не всегда". У большинства опрошенных другая динамика — в молодости ты всем довольна, а после 30 и двух детей стараешься прятать грудь в темноте.

В среднем женщина меняет размер бюстгальтера шесть раз в жизни. Циклы, кормление, контрацептивы, колебания веса — вот самые распространенные причины изменения размера, формы и ощущений. В ходе нашего опроса мы слышали: "Они мешаются", "Трудно найти подходящий размер одежды" и "Иногда они болят".

ЧТО ДЕЛАТЬ "Самое сексуальное в женщине — ее самоуверенность, — считает Сквайрс. — Если она хоть чуть-чуть сомневается, наври ей, что она прекрасна". Все, что тебе нужно, — быть убедительным. Вот что говорит Вики: "В первый раз, когда я сняла майку, расстегнула лифчик и показала свою грудь парню, он был на седьмом небе. И не потому, что у меня огромная — так, средняя. Но он глазел на нее, как на подарок Небес". Ну что тут скажешь? Вспомни, как ты впервые увидел сиськи, и попробуй воспроизвести реакцию.

ПРАВДА №4

Ты не знаешь, как с ними быть

Ты наверняка слышал много разных советов, как лучше трогать, ласкать и вообще. Мы и сами писали, что нервные окончания сосредоточены чуть выше ареолы, что соски любят, когда их лижут и посасывают, и т.д. и т.п. Отличные советы, но лучше все-таки их называть догадками. "У каждой женщины — своя грудь", — сыплет афоризмами Левкофф.

Вот совокупное мнение опрошенных нами страдалиц: "Мужики трогают ее либо так, как любят, чтобы трогали их (а это почти всегда значит более жестко и грубо), либо так, как предпочитала их бывшая". Вот что женщины хотят, чтобы мужчины знали о сиськах: "Не хватай так сильно, это часть тела!", "Не кусай!", "Будь с ними нежен!", "Лижи, но не увлекайся". Правда, были и другие высказывания: "Лижи!" и "Мне нравится, когда их сжимают сильнее, чем обычно".

РЕКОМЕНДАЦИИ Каждый раз, когда женщина снимает бюстгальтер в твоем присутствии, ты должен выкинуть из головы все сиськи, какие видел раньше. В том числе и ее, если уже имел счастье. Просто делай, что должен, но прислушивайся, как она реагирует на этот раз. Быть викингом — тяжелая работенка.

А еще иногда вспоминай, что ее грудь — это не только секс (см. примечание про швейцарский нож на предыдущей странице). Например, когда вы сидите на диване и смотрите телевизор, просто положи голову ей на грудь. Это вызовет у нее прилив материнских чувств (в хорошем смысле) и укрепит вашу эмоциональную связь, поясняет Логан. Или подойди к вопросу с другой стороны. "Когда он расстегивает мой лифчик и массирует место, где находилась надавившая спину застежка, это действует так расслабляюще", — говорит 25-летняя Джоди.

Конечно, в такой ситуации за одним может последовать другое, но не торопись, будь джентльменом. "Не рви с места в карьер, — советует 42-летняя Мэри. — Мне нравится, когда интенсивность растет постепенно. Если сразу набирать темп, это отбивает все желание. Грудь, как женщина, требует ухаживаний". ■

Плохой + злой =

Злишься? Скучаешь? Возбужден? Не сдерживай эмоции, просто направь их в нужное русло. Ты можешь использовать обычные чувства с необычной пользой.

ТЕКСТ: ЭД ЧИППЕРФИЛД

1 ИСПЫТЫВАЕШЬ ЗЛОСТЬ? ТОРГУЙСЯ

Калифорнийский университет сообщает о неожиданном исследовании: озлобленные люди преуспевают в переговорах. Покупаешь ли ты новый телевизор, или продаешь подержанную машину, или требуешь повышения заработной платы — у тебя на 61% больше шансов добиться лучших условий, если человек, с которым ты ведешь переговоры, нутром чувствует, что может схлопотать. Злость делает тебя решительным и напористым. Но не пробуй имитировать злость — фальшь сразу заметят, и диктовать условия будешь уже не ты.

2 ОБУЯЛО ВОЗБУЖДЕНИЕ? ГОВОРИ

Перед публичным выступлением поройся на любимом порносайте. Речь мужчины, испытавшего прилив тестостерона, на 20% более уверенная и беглая, чем у унылого большинства. Природа сделала так явно для того, чтобы возбужденный самец быстрее убалтывал предмет вожделения. Добивайся расположения, приноси извинения, объясняй, в конце концов, почему тебе нужен именно трехнедельный отпуск — и все в возбужденном состоянии.

3 НАХЛЫНУЛ ОПТИМИЗМ? ОТПРАВЛЯЙСЯ НА ТРЕНИРОВКУ

Нагрузка отлично снимает стресс, но это не значит, что в спортзале нужно появляться только в беспросветные дни. Исследователи из Чикагского университета доказали опытным путем: когда ты бодр и весел, значительно повышается и твоя выносливость. В это трудно поверить, но в тесте на ручном эспандере оптимисты показали результат в 10 раз лучше парней, пораженных депрессией. "Позитивное настроение позволяет тебе лучше оценивать свои возможности — и многие вещи кажутся выполнимыми", — заключает автор исследования, профессор Апарна Лаброо.

4 ОДОЛЕВАЕТ СКУКА? СТРОЙ ПЛАНЫ

Если футбол не радует, книги неинтересны, а гулять надоело — это к лучшему. "Когда мы явственно чувствуем скуку, а не расслабленность, это психика подает нам сигнал — надо что-то делать, повышать производительность своего существования, эволюционировать", — говорит врач Ричард Рейли, исследующий проблему скуки в британском Колледже Эдж-Хилл. Поэтому займи свой мозг, взявшись за то, что обычно откладывал, — составление идеального резюме или планирование отпуска. Но только делай это так, чтобы уж наверняка, — все твои внутренние ресурсы только этого и требуют.

5 ПОТЯНУЛО НА ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ? ЭКОНОМЬ

Чувство, в общем-то, бесполезное, но с его приходом будь настороже, это сигнал. Замкнувшись на своих проблемах (что обычно происходит в конце неудачной недели) и поддавшись меланхолии, ты перестаешь ценить то, что заработал непосильным трудом и можешь потратиться попусту. К примеру, люди в упадническом настроении предлагают за товары на интернет-аукционе eBay на 300% больше, чем их жизнерадостные конкуренты. Начав рефлексировать, забудь портмоне дома, а сам выходи на пробежку. Ты не только останешься при своих, но еще и получишь добрый заряд эндорфинов.

6 ОПЯТЬ ЭТА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ? ИЩИ РАБОТУ

Брюзжание вряд ли расположит к тебе коллег, а вот найти благодаря ему новую работу (получше нынешней) ты сможешь. Будучи сварливым брюзгой, утверждают исследователи из Университета Нового Южного Уэльса, ты, скорее всего, как никто другой, умеешь писать убеждающие и аргументированные письма. Так что именно сейчас самое время доказать своему следующему работодателю, что именно ты — то, что ему нужно. Только не торопись делиться соображениями, что "современная молодежь нынче ведет себя неуважительно, а чиновники совсем с ума посходили"... Не нужно.

7 ПРИШЛО СЧАСТЬЕ? СОЗИДАЙ

К креативным позывам нужно прислушиваться, когда ты пружинистой походкой идешь по улице и восхищаешься цветущими каштанами. "Когда ты счастлив, зрительная кора головного мозга воспринимает намного больше данных", — объясняет профессор Университета Торонто Адам Андерсон. Это идеальное время для мозгового штурма на работе или написания бессмертного рассказа, если уж так тебе хочется. Ты всасываешь огромное количество информации, мгновенно проводишь параллели, связываешь все воедино и понимаешь суть вещей, как бог. Усилить эффект можно, отправившись за хорошей порцией "раздражителей" в музей, библиотеку или забитое людьми кафе. Главное, не забывай записывать все свои идеи.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: STUDIO 33, BARRY DOWNARD

= хороший

8 ПОДХВАТИЛ ВЛЮБЛЕННОСТЬ? СХОДИ ЗА ПРОДУКТАМИ

В следующий раз, когда она изящно тряхнет челкой, приводя тебя в щенячий восторг, сопротивляйся и вместо салона Tiffany отправляйся в супермаркет. Психологи считают, что влюбленность (особенно такая, когда еще непонятно — отвечают тебе взаимностью или нет) приводит людей к более грамотным решениям, касающимся их здоровья. Ученые из Чикагского университета уверены, что мысли о любимом человеке или одного взгляда на фото достаточно, чтобы ты начал "прикладывать больше усилий для достижения благополучия в будущем" и хорошей физической формы в настоящем. То есть в супермаркете ты отправишься прямиком к стойке с фруктами, а потом за свежей рыбой, гордо минуя пивные пирамиды.

9 ЧУВСТВУЕШЬ ПОДАВЛЕННОСТЬ? ЗАЙМИСЬ РАСЧЕТАМИ

Хочешь знать истинную причину того, почему ты никак не можешь вникнуть в (до смешного простые) правила офсайда, которые между тем так дорого обходятся сборной твоей страны? Все потому, что "убитые" люди обладают резко суженным полем зрения и фокусируют внимание на чем-то небольшом, конкретном. Преврати свою мрачность в преимущество, спрятавшись от плохого настроения в работе, требующей терпения и аккуратности. В расчетах каких-нибудь, например. Или приведи в порядок рабочее место, методично разложив все нужное и выкинув остальное. Мелкие движения успокаивают и отвлекают. ■

"НАШИ ЛЮДИ"

Расти большой

Тейлор Лотнер — костлявая звезда киносаги "Сумерки" и герой обложки Men's Health USA — накачал мускулы всего за год. Делай как он, и у тебя тоже получится.

ТЕКСТ: ТРЕВОР ТИМ

От природы Тейлор Лотнер — не слишком мощный парень, да и кто из нас был гигантом в 17 лет? Но его карьера напрямую зависела от внешних данных. Дело в том, что между первой и второй частями "Сумеречной саги" его герой превращался в накачанного оборотня. Значит, и актеру нужно было набрать 14 кг (!) мышечной массы за год. Продюсеры уже подбирали Лотнеру замену, но он смог изменить себя. Только подумай: бледный дрыщ ростом 179 см и весом 64 кг превратился в мускулистого зверя. Если он смог преодолеть себя, то это под силу и тебе. "Твоя слабость тебе на руку, — говорит Джордан Юэм, личный тренер Лотнера и владелец Jordan's Virtual Fit Club. — Чем меньше у тебя мускулов, тем легче быстро набрать мышечную массу".

Твоя стратегия: правильно питайся и следуй продуманной программе тренировок. "Выжми максимум из того, что в тебя заложено природой, — говорит Юэм. — Нет ни одной причины, из-за которой тебе стоит отказывать себе в такой шикарной мускулатуре всего лишь за год тренировок".

Лотнер на это и рассчитывает, ведь третий фильм "Сумеречной саги" выходит на экраны летом 2010 года. "Мой герой продолжает развиваться, — говорит актер. — Так что мне бы хотелось набрать еще несколько килограммов мышечной массы".

ТЕЙЛОР ЛОТНЕР

- Родился 11 февраля 1992 года.
- С шести лет занимается карате.
- Фильмография: "Приключения Шаркбоя и Лавы" в 3D (2005), "Оптом дешевле-2" (2005), "Сумерки" (2008), "Новолуние" (2009).
- В июне выходит третья часть "Сумеречной саги" — "Затмение".

ФОТО: ANTONY MANDLER, LEGION-MEDIA

СУМЕРЕЧНОЕ КИНО

"Сумерки" — кинофраншиза по одноименной серии романов американской писательницы Стефани Майер, переведенной на 37 языков и только в США проданной 8-миллионным тиражом. Первый фильм (собственно "Сумерки") вышел в ноябре 2008-го. Жанр — молодежный мистический триллер: вампиры-вегетарианцы бьются с кочующими вампирами за кровь ароматной школьницы Беллы, на заднем плане мелькают оборотни и бейсболисты. В ноябре 2009-го успех "Сумерек" закрепило "Новолуние", на очереди — "Затмение" и "Рассвет".

Повышай планку

Чтобы прибавлять в объеме, твое тело должно привыкнуть к большим нагрузкам. "Вот почему я давал Тейлору "попробовать" очень большие веса", — поясняет Юэм, который цеплял Лотнеру на штангу блины с весом на 40% большим, чем тот мог поднять 10 раз за подход. Так что, если ты можешь выжать 10 раз подряд вес 55 кг, то хватай 80. Затем с помощью страхующего выполняй не все упражнение целиком, а только ту его часть, где происходит опускание веса. (Юэм подчеркивает: "Страхующий должен быть достаточно силен, чтобы самостоятельно поднять вес обратно".) В жиме лежа это означает медленное опускание штанги на грудь. Но подобные упражнения сильно изматывают мышцы, поэтому ограничь их до 2-3 подходов по 5 повторов раз в две недели.

Меняй нагрузку

"Тяжелее" — не универсальная формула. Чтобы ускорить рост мускулатуры, Лотнер постоянно менял количество повторов в подходе и поднимаемый вес. Чем чаще твоим мышцам приходится приспосабливаться к новому режиму, тем заметнее они будут расти. К примеру, вместо обычного выполнения трех подходов (от 8 до 10 повторов) иногда снижай вес и делай четыре подхода по 15 повторов. Участники фитнес-экспериментов, которые регулярно меняют количество повторов и работают над разными группами мышц, в результате быстро повышают нагрузки в жиме лежа от груди на 28%, а в жиме лежа ногами — на 43%.

Создавай напряжение

Гантели и штанги лучше тренажеров, но и у них есть один недостаток: нагрузка по амплитуде выполняемого движения не одинакова, поэтому твои мышцы работают неравномерно — последние 20 см жима всегда идут легче, чем первые. Вот почему Лотнер часто привязывает свою штангу или гантели толстыми резиновыми ремнями к силовой раме или к паре увесистых гирь. "Ремни до предела нагружают мышцы на пике движения", — говорит Юэм. В итоге твое тело активнее наращивает мышечные волокна.

Не увлекайся кардионагрузками

"Я тренировался так интенсивно, что начал терять вес", — жалуется Лотнер. Звучит здорово? Но только не тогда, когда у тебя про-

ПОКОРМИ СВОЕ НОВОЕ ТЕЛО

Тяжелая работа начинается в спортзале, но и кухня тоже очень важна. Эксперт-диетолог Алан Арагон говорит, что “объем потребляемой пищи зависит от веса, к которому ты стремишься”. С помощью его калькулятора уже к следующему году ты сможешь нарастить желаемое количество мускулов.

ШАГ 1 ВЫЯСНИ ДНЕВНУЮ НОРМУ КАЛОРИЙ

$$\text{ЖЕЛАЕМЫЙ ВЕС} \times 2{,}2 \times (\text{КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ} + 9{,}5) = \text{ДНЕВНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ}$$

- **Пример:** предположим, ты весишь 80 кг и хочешь набрать 5 кг мышечной массы. То есть твой желаемый вес — 85 кг. Если ты планируешь заниматься 3 часа в неделю, то сложи 3 и 9,5 и умножь результат (12,5) на свой желаемый вес (85) и на 2,2. Результат: 2337,5. Это и есть твоя суточная норма калорий.

ШАГ 2 СОСТАВЬ СПИСОК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

Используй эту формулу, чтобы понять, сколько белков, жиров и углеводов тебе нужно употреблять каждый день.

$$\text{ЖЕЛАЕМЫЙ ВЕС} \times 2{,}2 = \text{БЕЛКИ В ГРАММАХ} \qquad \text{ЖЕЛАЕМЫЙ ВЕС} \times 1{,}1 = \text{ЖИРЫ В ГРАММАХ}$$

$$(\text{ДНЕВНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ} - [(\text{БЕЛКИ В ГРАММАХ} \times 4) + (\text{ЖИРЫ В ГРАММАХ} \times 9)])/4 = \text{УГЛЕВОДЫ В ГРАММАХ}$$

- **Пример:** при твоем желаемом весе в 85 кг тебе нужно 187 г белков и 93,5 г жиров. Объем углеводов узнай так: умножь объем белков (здесь — 187) на 4 (будет 748), объем жиров (здесь — 93,5) на 9 (будет 841,5), сложи результаты — в описываемом случае выходит 1589,5. Теперь вычти это число из дневной нормы калорий (2337,5). Получится 748. Раздели полученное число на 4. Итого: 187, это — твоя дневная норма углеводов (в граммах).

ШАГ 3 СОБЛЮДАЙ БАЛАНС

Определи, сколько у тебя приемов пищи в день, и затем раздели дневную норму продуктов на равные порции. “Не имеет значения, ешь ты три раза в день или шесть, — говорит Арагон. — Будешь придерживаться нормы — будут и результаты”.

блемы с наращиваем мышечной массы. Кардионагрузки в сочетании с поднятием тяжестей истощают силы и ограничивают рост мышц, особенно если ты крутишь педали больше 20 минут до или после подхода к штанге. Так что не переусердствуй. Юэм подчеркивает, что “для наращивания мышечной массы нужно сосредоточиться на силовых упражнениях с тщательно прописанным планом тренировки”.

Не налегай на пресс

“Множество парней качают пресс каждый раз, приходя в спортзал, — рассказывает Юэм. — Поэтому мало кто из них может похвастаться рельефными кубиками на животе”. Мышцы пресса подчиняются тому же правилу, что и любые другие: их не стоит перегружать. Лотнер работает с прессом три дня в неделю и выполняет упражнения, которые затрагивают все мышцы брюшного пресса. “В результате получается равномерный и рельефный рисунок мускулатуры”, — подтверждает Юэм. Одна из его любимых комбинаций — подъем и опускание ног в висе с задержкой от 7 до 10 секунд. Эти упражнения равномерно нагружают всю мускулатуру живота, предотвращая появление жировых отложений (подробнее о тренировках Лотнера на пресс читай на MensHealth.com/lautnerabs).

Вертись в разные стороны

Большинство упражнений по подъему тяжестей включают в себя движения корпуса вперед или назад, боковых движений там мало. А Лотнеру требуется гибкое и подвижное тело, потому что он сам выполняет трюки на съемочной площадке. (Тебе же это пригодится в повседневной жизни. Иначе твой прыжок с поворотом на баскетбольной площадке будет ужасным.) Юэм предлагает дополнить традиционные силовые тренировки специальными упражнениями с движениями в стороны. Например: добавляй боковые выпады, рывки и круговые вращения во все упражнения, затрагивающие ноги.

Отдыхай

Тренировки и питание — это лишь две из трех составных частей наращивания мускулатуры. “Последняя треть — отдых”, — говорит Лотнер. Он отдыхает каждый третий день и никогда не тренируется больше пяти дней в неделю: “Если постоянно бомбить свои мышцы, они не будут успевать восстанавливаться”. ■

Вон из профессии!

Они умеют притвориться незаменимыми. На самом деле они — ничто. Раскуси их и выброси, пока они не разрушили твою карьеру.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ТЕЛЕКОМПАНИЯ CBS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ КРАВЧУК

НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ НАЗАД МЫ НАНЯЛИ В ФИНАНСОВУЮ СЛУЖБУ ОДНОГО парня. Хотя на предыдущих местах работы он не задерживался дольше двух лет, у него были отличное резюме и MBA внушающей доверие школы. Его костюм тоже производил впечатление: дорогой материал, модный фасон, да и сидел на нем как влитой. Новичок пошутил, что костюм без галстука — популярная одежда хиппующих яппи, и тем окончательно покорил нас. Под действием этих чар мы находились ровно до момента, когда он сдал свой первый отчет. Все цифры в нем были перепутаны. Там, где должны были быть 3 млн, вдруг появлялись 7, а 1,54 превращалась в 5,14. "Лари, — сказал я ему так ласково, как только умею. — Что происходит?" "Ну, — ответил он, — дело в том, что я — дислексик". Я ушам своим не поверил — чувак, которому мы доверили все свои деньги, не умеет как следует читать?

Увы, нанимая людей, мы не застрахованы от ошибок. Я не видел еще ни одного претендента на должность, который бы не наврал про себя в резюме или на интервью с будущим работодателем. Твоя задача как начальника — быстро понять, насколько преувеличил свои достоинства новый работник и не кроется ли за дорогим костюмом очередная пустышка. А если кроется — что с этим делать. На основе моего личного опыта я составил список "масок", которыми обычно прикрываются такого рода "профессионалы".

Умник

Он такой начитанный! У него куча всяких таблиц и графиков в PowerPoint, он использует слова вроде "леверидж", и ты порой даже приблизительно не понимаешь, что он имеет в виду. Эксперт! Чуть позже выясняется: все, что он должен был сделать зеленым и пушистым, станет оранжевым и колючим. Любое дело, где нужно добиваться результата, а не просто теоретизировать, он провалит. Просто он очень самоуверен и вполне может заставить других думать, что они глупы, даже если сам ничего не понимает в обсуждаемом вопросе. Боится он только одного — что вдруг появится тот, кто действительно в теме.

- **Разоблачи его** К сожалению, этих выпускников MBA, которые и воды в пустыне не смогут продать, — пруд пруди. Они держатся друг друга, словно тайная секта. Ты даже можешь попасть на работу в компанию, и CEO которой, и половина совета директоров — они: слишком много встреч и слишком много

PowerPoint. И слишком часто сваливают вину за неудачи на мелких, но компетентных специалистов.

● **Что делать** Хорошая новость в том, что эти парни обычно лезут туда, где больше шума. И когда пузырь лопается, их (хотя бы на время) смывает в то место, которого они достойны. Посмотри, что сейчас происходит на финансовом рынке! Правда, потом они вновь выныривают — и все начинается сначала.

Мозгоклюй

Порой встречаются такие неприятные люди, что никакого желания связываться с ними не возникает. Они постоянно недовольны происходящим, и это их защитный механизм — способ скрыть беспомощность. Они критикуют твою работу, твои решения и твои задания, они спорят с твоим мнением и сомневаются в работе, которую ты им поручил, — так что ты просто перепоручаешь это кому-нибудь другому. Возможно, однажды ты его уволишь, но сама мысль о разговоре с ним настолько неприятна, что хочется плакать. И ты оставляешь все как есть. Значит, он выигрывает.

● **Разоблачи его** Он демонстрирует свое противное нутро ежедневно, так что к нему мало кто обращается. Но если босс — такой же ворчун, как и этот тип, то у нашего героя появляются неплохие шансы стать правой рукой начальника.

● **Что делать** Спокойствие, только спокойствие. Люди терпеть не могут таких парней и только и ждут, когда те оступятся и допустят ошибку, чтобы наброситься на них, как вакханки на Орфея. Если не ты послужишь карающим мечом, то эту роль сыграет верховное начальство, или твоего проблемного парня однажды просто вздуют коллеги на корпоративе — и ты с удовольствием подпишешь его заявление по собственному.

ВЫЖИВЕШЬ ЛИ ТЫ В ОФИСЕ?

“Настоящий профессионал — это не только умение справляться с основными обязанностями, но и дипломатический талант, — говорит Мэрилин Пудер-Йорк, автор книги “Как выжить в офисе”. — Нужно понимать, как вести себя с людьми!” Пройди наш тест и узнай, есть ли такие навыки у тебя.

Что ты делал на последнем корпоративе:

А. Веселился со всеми.
Б. Трепался с парой друзей.
В. Не пошел на корпоратив.

А — 3 очка, Б — 2 очка, В — 1 очко

Если ты общителен и быстро сходишься с разными людьми, значит, ты легко заводишь полезные связи и знакомства, и твое начальство отметит это. А радость, с которой тебя встречают в компаниях из разных подразделений, свидетельствует, что ты — душа этой корпорации.

Босс поручил тебе важное дело прямо в пятницу вечером. Что ты скажешь ему в понедельник утром?

А. “Я не спал две ночи, но я сделал все, что вы просили...”
Б. “Я поднажал и сделал все поздно ночью в пятницу”.
В. “Я приехал в офис в воскресенье, все сделал, как-нибудь выделите мне отгул за это”.

А — 2 очка, Б — 1 очко, В — 3 очка

Отказываться от работы нельзя ни в коем случае, но не спать — тоже не вариант. Излишний героизм обязывает и утомляет начальство.

Как ты готовишься к мозговому штурму?

А. Я лучше всего думаю в экстремальной ситуации, так что соображу прямо на встрече.
Б. Сделаю презентацию в PowerPoint.
В. Сформулирую все идеи заранее и обсужу их с коллегами.

А — 1 очко, Б — 2 очка, В — 3 очка

Все продумать перед совещанием — лишь полдела. Одинокий рейнджер может прийти с отличной идеей, но стратегически это неверно: у него нет поддержки окружающих. Обсуди свои задумки заранее, и ты сможешь выступать как будто от имени коллектива.

Шутник

Этот парень искрометно шутит и моментально покоряет сердца. Проблемы начинаются, когда к нему возникают серьезные вопросы по существу. Тогда становится понятно: ты был слишком очарован, чтобы заметить, насколько этот человек неглубок.

● **Разоблачи его** Его все любят, у него нет врагов. Людям нравится, когда он рядом, даже если он ничего не делает. И пусть, ведь он совершенно не умеет что-то делать хорошо.

● **Что делать** Бывают моменты, когда тебе абсолютно не хочется, чтобы над тобой подшучивали. К тому же, если человек юморит в ответ на каждую фразу, это — признак неумения соответствовать окружающей обстановке. Держи таких шутников подальше от серьезных переговоров. Но есть один тонкий момент: не всегда за непрерывным потоком шуток прячется непрофессионал. И не всегда то, что ты считаешь юмором, на самом деле он и есть. Несколько лет назад я был приглашен на совещание по бюджету, где должен был обосновать затраты своего отдела. Мои коллеги делали небольшие устные доклады. Я зашел в комнату со своим докладом под мышкой и предложил воспользоваться ксероксом, чтобы избавить коллег от необходимости меня слушать. "А, вот и Шварц, — мрачно отреагировал шеф. — Теперь мы сможем посмеяться". А я между тем говорил серьезно.

Прилипала

Он вроде исполнительный и расторопный и говорит немного. Но попробуй вспомнить, что он предложил нового для развития компании? Ты вообще помнишь, как он точно выглядит? Недавно мы наняли Эдгара — выпускника Гарварда, обладателя коллекции костюмов-троек. Типичная фраза на совещании: "Полностью с вами согласен, босс!" Однажды мы послали его к нашим партнерам в другой город на совещание, где босса не было и надо было высказать собственное мнение. Через день оттуда последовал звонок: "Этот парень — он вообще разговаривать умеет?"

● **Разоблачи его** Как правило, безлико, но о-о-очень аккуратно одет, миленькая прическа и абсолютное отсутствие собственного мнения.

● **Что делать** Выделить ему пару самостоятельных проектов, которых не жалко; дождаться, пока провалит, — и уволить без выходного пособия. Деревянные солдаты должны служить в армии Урфина Джюса.

Деловая колбаса

Этот парень занят настолько, что ты даже не знаешь, а что он на самом деле делает. Он мог бы быть полезным, если бы немного притормозил, но он же… блин… прости, старик… ужасно занят. Есть проблемы с этим документом? Извини, он посмотрит позже. Пропустил встречу? Ничего удивительного, он же должен был быть в шести местах одновременно! Разве можно ему что-то предъявить? Он ведь самый занятой парень на свете!

● **Разоблачи его** Опознать их несложно: много шума — и ничего.

● **Что делать** Поручи ему дело, в котором предусмотрена обязательная отчетность, чтобы он не смог ее избежать. Тогда он обречен. Потому что точно не справится с заданием, на которое будет выделен всего лишь час.

Мертвый груз

Бедный парень. Когда-то его дела шли в гору. А теперь? Он просто просиживает штаны в офисе, смотрит в окно и считает ворон. Каким-то непостижимым образом он пережил все сокращения. Как ему удалось выплыть, когда другие камнями шли ко дну? Ах да, правильно: он же твой начальник! Его работу не измеришь в выточенных гайках, он может делать все, что захочет, в том числе и ничего не делать.

● **Разоблачи его** Ищи следы пьянства, признаки паранойи и неадекватного поведения. И еще, возможно, к нему ходит слишком много посетителей. Со временем он становится все более и более зависимым от людей, которые работают вместе с ним, что открывает громадные возможности для подчиненных. Надеюсь, кто-то из них сейчас как раз читает этот текст.

● **Что делать** Да-да, я говорю с тобой! Непрофессионализм начальника — это твой шанс. Не жалуйся на его некомпетентность, воспользуйся ею. ■

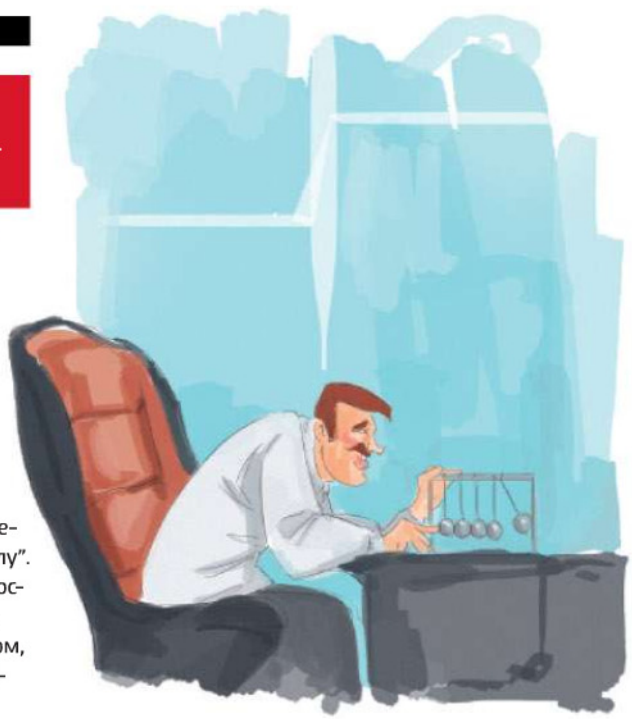
10–12 очков: ты заслужил повышение.
7–8 очков: ты менеджер среднего звена.
4–6 очков: увольняйся.

Что ты делаешь в офисе сразу после прихода:

А. Здороваюсь с секретаршей и обсуждаю с боссом текущие дела.
Б. Здороваюсь с боссом и ухожу в свой кабинет.
В. Сразу же бросаюсь на работу.

А — 3 очка, Б — 2 очка, В — 1 очко

Секретарша начальника — все равно что телохранитель, она отвечает за "доступ к телу". Пойми разницу между названием должности и реальной властью, которую она дает. Можно непринужденно поболтать с боссом, но не забудь и о тех, кто не обладает высоким статусом, но имеет влияние.



Сила тяги

Пожарил стручков чили с имбирем, заправил аджикой и табаско и думаешь, не приправить ли все хорошенько перцем? Men's Health знает, откуда берутся такие (и прочие им подобные) желания.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

УЧТИ, ЧТО У ПОВЫШЕННОЙ ТЯГИ К ОСТРОМУ/ сладкому/кислому могут быть две причины: 1) диетическая — поправимая нехватка каких-то веществ в твоем организме или просто его индивидуальные особенности; 2) патологическая — это один из симптомов серьезного заболевания, вплоть до онкологического. Если однажды ты проснулся с головной болью, немедленно начал есть кислую капусту и это продолжается вторую неделю (а еще и кровь откуда-нибудь сочится) — ты просто обязан сходить ко врачу. Дело плохо. Если же ты бодр, но просто постоянно тянешься к...

...соленому

И солишь еду до хруста на зубах, возможно, тебе не хватает вовсе не хлорида натрия, а кальция. Так говорит диетолог Майкл Тордов. Поваренная соль временно повышает уровень кальция в крови, и организму кажется, что проблема решена. Можно, конечно, плевать на наши рекомендации — ну мало ли, соленого мне хочется — и продолжать грызть крекеры, но кальция от этого не станет больше. А там недалеко и до "судорог в мышцах, запоров, экземы, бессонницы и выпадения зубов" — вот симптомы хронической нехватки этого металла в организме.

- **Что делать:** Отложить в сторону чипсы и кетчуп, взять себе за правило съедать в день хотя бы четыре порции богатой кальцием еды — любых молочных продуктов, а также сардин и макрели (скумбрии). Когда запасы кальция будут восполнены, физиологическая тяга к соли сократится. А там, глядишь, и вкусовая тяга пройдет — от пристрастия к соли излечиваешься так же, как от привязанности к табаку и женщинам легкого поведения.

ФОТО: GRAEME SAPSED, PRE MEDIA

...острому

"Если это не ностальгия по горячей путевке в Таиланд, то, вероятно, организму тяжело поддерживать нормальную температуру. Острая еда, стимулируя потоотделение, приводит тебя к нормальным 36,6", — говорит Алан Хирш, диетолог из Чикаго. Скорее всего, это просто индивидуальная особенность твоего организма — быть горячее, чем окружающие. Но сходить лишний раз к врачу не помешает, особенно если эта горячка сопровождается другими симптомами.

● **Что делать:** Если патологии не выявлены, просто получай удовольствие от перца, горчицы и имбиря. Красный перец стимулирует кровообращение, ускоряя сжигание жира, и обладает антивоспалительным действием. Имбирь улучшает пищеварение, защищает от простудных заболеваний, бодрит и имеет бактерицидные свойства. Бактерицидным и противовоспалительным действием обладает и горчица. Если хочешь сразу по максимуму получить плюсы всех трех продуктов, хорошенько прожарь сухие горчичные семена, растертые сухие стручки чили и тертый имбирь в растительном или сливочном масле, а потом на этом масле готовь все что угодно — от мяса и рыбы до курицы и овощей.

...кислому

Возможно, ты просто любишь кислое, и все в порядке. Ну, и еще таким образом организм может подавать тебе сигнал о том, что ему не хватает витамина С. Проанализируй свой рацион, наверняка состоящий из котлет "Сытных" и лапши "Люкс", — и приступай к удовлетворению своего в высшей степени правильного желания.

● **Что делать:** Срочно паковать вещи и ехать в Центральную или Южную Америку — есть кислую барбадосскую вишню. Помимо вкуса, она ценна максимальным среди всех плодов содержанием витамина С. Если на билеты денег нет, обойдись простой рабоче-крестьянской квашеной капустой, главным источником витамина С в средней полосе России еще лет 50 назад. Заправляй овощной салат соусом из смешанных 50 на 50 оливкового масла и лимонного сока. Мясо запекай в соусе из клюквы или ежевики — будет не только кисло, но и вкусно.

...сладкому

Страдающие, стремительно толстеющие девушки, пожирающие в одиночестве торт-мороженое с карамелью, — не легенда, а суровая реальность. Сахар, попадая в желудок, переваривается почти моментально, выделяя в кровь прорву энергии — ты становишься бодрее и веселее. Особенно если заешь все шоколадом, природным антидепрессантом.

...жирному

Посмотри за окно — может, там декабрь? Холодной зимой организм инстинктивно требует больше энергоемкой пищи, того же сала, например. Но если сейчас июнь и сала уходит все-таки слишком много — может, тебе просто не хватает жирорастворимых витаминов, например, бета-каротина или витамина Е.

● **Что делать:** Ешь овощные салаты, щедро политые оливковым маслом. Пей свежевыжатый морковный сок со сливками. Ешь орехи — в твоем случае особенно хороши грецкие и кедровые. Сало тоже можно, но не больше 150 г в неделю.

● **Что делать:** Лучше всего бороться с грустью не тортом, а спортом. Но это из области фантастики, да? Хотя бы чаще ешь медленные углеводы. Диетолог Роман Мальков рекомендует овсянку, чечевицу, фасоль и другие бобы и крупы. Они неспешно перевариваются, обеспечивая тебе постоянный приток энергии, не давая проголодаться и стать кислым и вялым. И самый реалистичный способ — подзарядиться чем-то хоть сладким, но не слишком вредным. Беда десертов — они состоят, как правило, из быстро переваривающихся сахара и теста, моментально превращающихся в жир. Попробуй заменить пироги да слойки на зефир, пастилу, мармелад, мед и, конечно, нашу любимую сладость — горький шоколад.

...горькому

С точки зрения эволюции — это извращение. Способность распознавать горькое помогала нашим предкам не есть ядовитые плоды — как правило, как раз горькие. А вот с точки зрения современной диетологии желание отведать горького похвально. "Горький вкус продукта говорит о том, что в его составе, скорее всего, есть нужные тебе антиоксиданты", — говорит Мальков.

● **Что делать:** Принимать предельно черный (80, а то и 99% какао) шоколад. Или варить какао без сахара. Или добавлять какао-порошок в протеиновый коктейль. В какао прорва этих самых антиоксидантов. Ешь грейпфруты, красные и белые, в чистом виде или в овощном или фруктовом салате. Цедру грейпфрута можно добавлять в печенье и другие десерты. ■

ВОДА И КАМЕНЬ

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЪЕСТЬ КУСОК МЕЛА

У подростков и беременных такое желание возникает из-за недостатка кальция — ешь молочные продукты и кальций в таблетках. **У взрослых и небеременных такое желание может быть вызвано проблемами с щитовидной железой.** Положи мел и иди к врачу.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ВЫПИТЬ МОРЕ ПИВА

Причина может быть в том, что организм активно теряет влагу (с дыханием или, например, потея) из-за особенности обмена веществ. **Трубить тревогу надо, если постоянная жажда сопровождается другими симптомами, допустим, частым и сильным голодом** — это симптомы диабета. Но что-то определенное скажет только врач. Что делать: пить, причем именно воду, можно с каплей лимонного сока. Чай и кофе плохо утоляют жажду, потому что кофеин обезвоживает организм. В соках и коле много сахара. И холодное пиво дает только мнимый эффект, потому как является мочегонным.

ИМПУЛЬС | №2

7 ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ, ИЗ НИХ 3 — ПОЛЕЗНЫЕ

35

РАЗ МЕНЯЕТ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА СПЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК В СРЕДНЕМ ЗА НОЧЬ

УСАТЫЕ АМЕРИКАНЦЫ ЗАРАБАТЫВАЮТ В СРЕДНЕМ НА 8,2% БОЛЬШЕ СВОИХ БОРОДАТЫХ КОЛЛЕГ, А ГЛАДКО ВЫБРИТЫХ МУЖЧИН ОБГОНЯЮТ НА 4,3%

48%

ТЕХ, КОМУ БОЛЕЕ 55 ЛЕТ, ВСЕ ЕЩЕ ЗАНИМАЮТСЯ ОРАЛЬНЫМ СЕКСОМ

ЧАЙНАЯ ЛОЖКА

СВЕЖЕГО КОРНЯ ИМБИРЯ СОДЕРЖИТ ТОЛЬКО 1 ККАЛ И НИКАКИХ ЖИРОВ

ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ТЫ НАЧНЕШЬ КУРИТЬ, ЕСЛИ КУРИТ ТВОЙ БЛИЗКИЙ ДРУГ, ВОЗРАСТАЕТ НА 39%

11

МИНУТ РАЗГЛЯДЫВАЙ ОБНАЖЕННУЮ ЖЕНСКУЮ ГРУДЬ — И РИСК ИНФАРКТА ИЛИ ИНСУЛЬТА НА БЛИЖАЙШИЕ ЧАСЫ УМЕНЬШИТСЯ НА 50%

0,5–1 ММ

ДОЛЖЕН БЫТЬ РАЗМЕР ПЕСЧИНОК НА ПЛОЩАДКЕ ДЛЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА ПО ПРАВИЛАМ

ЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ

Когда слышишь о том, как многомиллионные звезды усыновляют камбоджийских детей, уединяются где-нибудь на ранчо или устраивают благотворительные аукционы в пользу бедных, первым делом думаешь: "Все это блажь". Актер Пол Уокер готов подкинуть тебе вторую мысль, посвежее.

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОНС, ФОТО: НИНО МУНЬОЗ

Пол Уильям Уокер IV
Родился 12 сентября 1973 года в Калифорнии.
Столкнулся с успехом в 1998 году после выхода комедии "Встречайте Дидлов", до которой успел появиться в сериалах и эпизодических ролях на большом экране. Запомнился тебе по трем из четырех "Форсажей" (готовящийся пятый без него тоже не обойдется).
Обладает фиолетовым поясом по бразильскому джиу-джитсу.
Отец 10-летней дочери Мидоу Рэйн, которую ему родила экс-герлфренд Ребекка. Девочка живет с мамой на Гавайях, но Уокер говорит, что Мидоу — главное, что есть в его жизни.

Дело в джунглях

Даже тебе — скорее всего, человеку не публичному — иногда жизненно необходимо запереться в одиночестве. Представляешь, как надоедает быть на виду ему, не последнему актеру в Голливуде, которого, ко всему прочему, журнал People в 2001 году включил в список самых красивых людей планеты?

Убежище Пола Уокера — стройплощадка посреди индонезийских джунглей, вблизи океана. Соседи — террористы, и добраться до места можно только на нелегальном такси под управлением аборигена.

— Я приехал сюда с мыслью, что вот он, мой собственный таинственный остров, рай на земле, — говорит Уокер. — Но не было даже дороги: мне пришлось самому прокладывать ее бульдозером. И дом сильно нуждался в ремонте — этим, собственно, я и продолжаю заниматься. Тем не менее оно того стоило. Это место — одно из самых прекрасных на земле, а за свою цену уж точно самое прекрасное.

Уокер, который во время съемок боевика "Налетчики" (премьера в России — 23 сентября) в очередной раз носился на машинах и в огне не горел, знает разницу между простой передышкой между фильмами и отшельничеством. Когда убежище в джунглях будет готово, он возьмет доску для серфинга и отправится покорять пятиметровые волны, будет нырять за осьминогами, есть странного вида фрукты с любого из тысячи деревьев, что растут на его участке, и запивать ужин водой из источника за домом.

Спросишь, какое тебе до этого дело? А дело в том, что большинство парней с таким банковским счетом, как у Уокера, просто выписывают чек, чтобы построить примерно такой же рай. Но у него другая философия: настоящие радости в жизни зарабатываются трудом, а не покупаются. И относится это к каждому — вне зависимости от толщины его кошелька.

Уокер всю жизнь только и делал, что оттачивал этот подход. Суди сам.

1. Дай волю рукам

Что бы мы тут ни писали про океан под боком и возможность качественного серфинга, отпуск на стройплощадке в дебрях отнюдь не для каждого синоним отдыха и развлечений. Однако для Уокера приводить дом в порядок своими руками, без помощи наемных рабочих, на порядок круче махания кредиткой во все стороны.

— Здесь тепло, но как зарядит проливной дождь — пиши пропало: один шторм идет за другим, гром гремит не переставая. И, надо сказать, работа под проливным дождем не самое легкое дело, — рассказывает Пол. — Электричества нет, я пользуюсь обычными свечами. Готовлю на открытом огне. Собираю рис, сушу его, отшелушиваю и только потом варю. За омарами и осьминогами приходится нырять. Все это осточертело бы, находись я тут круглый год, но изредка приезжать сюда на две-три недели... Мало что может быть лучше.

твой ход Перелеты в Индонезию и обратно, скорее всего, вытрясут из тебя все до последней копейки, но ведь устроить себе загруз в стиле "сделай сам" можно и поближе. Вместо покупки готовых полуфабрикатов для шашлыка к пикнику достань поросенка и закопти его по всем правилам. Сам подключи свой домашний кинотеатр. Переживаешь ремонт в квартире? Возьми отпуск и запишись в подмастерья к собственному подрядчику: пусть он займется серьезной работой, а ты выложи плитку вокруг раковины и отшлифуй штукатурку. В итоге получится что-то, чем ты будешь по-настоящему гордиться.

2. Притуши свое эго

Раздутое самомнение притупляет мозг. Именно поэтому Уокер радуется любой возможности удрать от спокойной и обустроенной жизни, которую может позволить себе успешный человек его статуса. Куда бежать, если не в глушь? К акулам. Очень большим акулам.

— С самого детства я мечтал стать морским биологом, — говорит Пол. — А пока ты продираешься сквозь карьерные джунгли, очень легко позабыть о собственных мечтах.

И вот Уокер в роли простого матроса вкалывает на съемках передачи Hooked: Great White для канала National Geographic. Примерно в то время, когда очередной "Форсаж" бил рекорды кассовых сборов, исполнитель роли агента Брайана О'Коннера, по локти в рыбной приманке, простым салагой среди команды ученых и просоленных рыбаков маркировал больших белых акул — с целью изучения их миграции и размножения.

— Мне никогда не хотелось быть в центре всеобщего внимания, — продолжает Уокер, — это не мое. А на корабле я был одним из работяг, бегал туда-сюда. Люди, которые смотрят эту программу, хотят увидеть чертову акулу, а не меня.

Уокер уверен, что нет лучшего способа расправить крылья, чем играть маленькую роль в большом действе.

— Совместное дело, взаимодоверие лучше всего снимают напряжение. Все происходит так быстро, что ты поневоле включаешься в работу и сосредотачиваешься на ней одной. И только после того, как акула отпущена и уплыла, можно отвлечься, посмотреть друг другу в глаза и сказать: "Черт, что это сейчас было?"

Сейчас Уокер только и думает о том, когда у него получится вернуться на корабль и уплыть в очередную экспедицию с проверенной командой.

— Конечно, я пропущу парочку погонь за акулами из-за работы, но я буду выходить в море каждый раз, когда смогу, и буду делать это ближайшие лет пять точно.

твой ход Новая команда — отличный способ самореализации, идет ли речь о бодании с акулами, о наскоро сколоченной через интернет музыкальной банде или об игре в баскетбол каждую среду вечером.

3. Тренируйся в удовольствие

Кинороли Уокера требуют от него превосходной физической формы, но вот незадача: парень невзлюбил тренажеры. Ему скучно в спортзале. Так что взамен Пол придумывает тренировки, которые не кажутся ему наказанием, а даже наоборот.

— Я стараюсь делать все, что доступно здесь и сейчас, — рассказывает Уокер, который не готов выбираться из леса ради одного только спортзала. — Нет большой волны — ныряю, или гребу на каноэ, или плаваю, или просто подтягиваюсь на ветке ближайшего дерева. Ну а если есть волна, то серфинг вне конкуренции!

твой ход Импровизация не только поможет тебе не пропускать тренировки, но и не позволит мозгу отключаться. Вместо того чтобы с головой уйти в просмотр спортивного канала по телику, который висит аккурат над твоей беговой дорожкой, придумай что-нибудь новое в спортзале и за его пределами.

Играть ты должен по своим правилам, а не по правилам стихии. Начнешь сомневаться — будешь падать, часто и больно

4. Сосредоточься на езде, а не на колдобинах

Уокер встал на серф еще в школе, а потом нашел способ совместить свое увлечение с карьерой актера, снявшись вместе с Джессикой Альбой в серферском эпосе "Добро пожаловать в рай!". Любовь к доске помогла ему и в жизни.

— Чем сильнее волна, тем хладнокровнее ты должен быть, — объясняет Уокер. — Пять метров — вот мой уровень на сегодняшний день. Ты представляешь, что это за высота? Ты на самом гребне, а если свалишься, то толща воды над острыми кораллами — всего два, два с половиной метра. У меня порезы на ладонях, на плечах, на ногах — это неизбежно. И это значит, что играть ты должен по своим правилам, а не по правилам стихии. Начнешь сомневаться — будешь падать, часто и больно.

Теми же принципами Уокер руководствуется и на суше: будь агрессивен — или сиди дома.

твой ход Твои острые рифы — это твой начальник, задержка авиарейса, километровая пробка в понедельник утром или теща-монстр. И твоя задача — сфокусировать внимание на том, что же делать, а не на препятствии. Иначе тебе не суждено выйти сухим из передряги с еще одной бодрящей историей в кармане.

5. *Оставь правильный след*

Уокер — отец, и он намерен оставить своей дочери неплохое наследство. Но деньги — это так, преходящее, а главное, чем Пол сможет с нею поделиться, он еще не сделал.

— Мы слишком короткое время находимся на этой земле, — философствует Уокер. — И посвящать лучшие свои годы только кино было бы неправильно. Я хочу превратить свой успех во что-то большее и лучшее.

Уокер не только хочет, но и делает: он помог создать организацию REACT — команду добровольцев-спасателей, куда входят врачи и специалисты по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Задача REACT — десантирование в районы бедствия сразу же после первых новостей о происшествии, еще до того, как туда прибудут более крупные и менее мобильные спасательные подразделения.

— Я — человек действия, и будь то цунами на Шри-Ланке или землетрясение в Индонезии, я всегда говорил: "Я должен быть там, я должен им помогать", — вспоминает Уокер. — Моя мать — медсестра, моя сестра прямо сейчас отправляется в школу подготовки медсестер, а мои друзья так или иначе связаны со строительством. Бог даст, и в следующий раз, когда где-то людей накроет стихийное бедствие, я буду там с дюжиной помощников и несколькими врачами. А еще через раз людей будет уже 150, а врачей 30.

В марте Уокер и его команда были в Чили, в городе Конститусьон — почти сразу после землетрясения, случившегося 27 февраля. Этот парень не просто говорит и мечтает, он делает. И, согласись, это здоровая реакция на творящийся в мире хаос.

твой ход Начав с малого, созвав друзей и делясь навыками, полученными в жизни, Уокер стоит на пороге создания чего-то несоизмеримо большего, чем кинобоевик. И это под силу каждому.

— Задача даже не в том, чтобы отблагодарить судьбу за то, что она мне преподнесла, — говорит Уокер. — Просто я для этого создан. ■

Она ушла

ЛЮБОВЬ, КОНЕЧНО, ВЕЛИКАЯ ТАЙНА И ВСЕ ТАКОЕ. НО НАСТОЯЩАЯ ЗАГАДКА — ЗАЧЕМ МЫ ТАК СТРАДАЕМ, КОГДА НАС БРОСАЮТ? ЗАЧЕМ МУЖЧИНА УБИВАЕТ СЕБЯ ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО КТО-ТО СКАЗАЛ "ПРОЩАЙ"? НАКОНЕЦ, ЗА ДЕЛО ВЗЯЛИСЬ ИССЛЕДОВАТЕЛИ. ТЕПЕРЬ МЫ ТОЧНО ЗНАЕМ, ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ И КАКОВ ЕДИНСТВЕННО ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЭТО ПЕРЕЖИТЬ.

ТЕКСТ: Д. Т.; ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

— ДЕЛО НЕ В ТЕБЕ, — СКАЗАЛА ЮЛЯ. — ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ВРЕМЯ ИДЕТ И...

И так далее. Я не помню всех последовавших за этим банальностей, всех бессмысленных слов, помню только, как смотрел на ее губы, которые еще вчера были такими близкими.

Я был разбит. Потерян. Оглушен. Как тогда в детстве, когда я попал в аварию, я осознавал только одно: произошло что-то ужасное.

Нанеся смертельный удар, она сбежала из чертова ресторана, забитого парочками. Да, это я, не стесняясь своей сентиментальности, 14 февраля зарезервировал столик. И вот.

В конце концов я тоже встал и ушел, и бродил несколько часов по улицам в душном забытьи, не зная, куда бежать от бесконечной своры мыслей.

Мы встретились год назад на публичной лекции о современной прозе, но я пропустил мимо ушей все тонкости постпостмодернизма — смотрел только на нее.

С предыдущими девушками секс был веселым отдыхом — как катание на горках в казанском аквапарке. Увы, восторг проходил, стоило только привыкнуть к изгибам и поворотам. С Юлей было не так. Где-то через полгода меня осенило: мы перестали заниматься сексом и стали заниматься любовью — а ведь раньше я был уверен, что эта грань придумана специально для самых сопливых мелодрам.

Время шло, и я все сильнее ощущал привязанность, какую до этого не испытывал ни к одному живому существу. Юля была самой умной, самой красивой женщиной из всех, что я когда-либо встречал. Рядом с ней я чувствовал себя образованным, остроумным, привлекательным — победителем по жизни.

Короче, она выбрала идеальный момент для катастрофы".

Вряд ли это кого-то утешит, но в последние лет 10 эволюционные психологи, неврологи, фармацевты — все как один решили пролить свет на “синдром разбитого сердца”, назовем его так.

Любовь сворачивает горы? Но то, что начинается после слов “извини, но…”, — сила еще более мощная. Травма, с которой ты остаешься наедине, порой неотличима от психического расстройства.

Вот статистика из американского Journal of Personality and Social Psychology: из 114 человек, которых бросили в течение восьми недель до проведенного исследования, 40% пребывали в клинической депрессии, у 12% наблюдались симптомы средней и тяжелой депрессии. “Уход любимого человека — один из самых сильных стрессов, которые может испытать человек, — утверждает Дэвид Басс, к. м. н., автор научного бестселлера “Эволюция желания”. — Сильнее этого только потеря ребенка”.

Избыток гормонов стресса, сопровождающий подобные истории, может здорово ударить по твоему мотору — именно поэтому даже медики говорят: “разбитое сердце”. Но даже когда оно не разбито буквально, разрыв отношений все равно может привести к летальному исходу. Брошенные мужчины совершают самоубийство в три раза чаще женщин, оказавшихся в такой же ситуации. Ну а те, кто не думает сводить счеты с жизнью, смешивают горе с алкоголем, гибнут в автокатастрофах, ввязываются в драки и неприятности и т.д. Что это, как не суицид?

Сурово. Да. Тебе ли не знать. Но зачем вся эта боль?

Три веселых кукловода

Любовь — волшебная страна, никто не спорит. Но, если разложить ее на лабораторном столе, выяснится, что перед нами — всего лишь многослойный инстинкт продолжения рода, где похоть, нежность и преданность суть химические вещества. Вот они, три ингредиента любви:

1) **Вожделение**, которое требует секса, много секса. И у мужчин, и у женщин оно питается в основном тестостероном, за выработку которого ответственны гипоталамус (древняя часть мозга, доставшаяся нам еще от рептилий) и миндалевидное тело, поставляющее тебе переживания и запоминающее сильные эмоции.

2) **Персонификация объекта** Собственно “романтическая любовь” из дамских романов или “передо мной явилась ты” Александра Пушкина. Тут требование оплодотворить хоть кого-нибудь переходит в потребность оплодотворить “ту единственную”, которая вдруг стала идеалом для тебя. Эволюционной смысл этого чувства — сосредоточить все ресурсы на завоевании одного объекта, не отвлекаясь на другие условно оптимальные варианты. Физиологическая подоплека — у страстно влюбленных мужчин и женщин усиленно работает вентральная область покрышки среднего мозга. Это довольно примитивная часть мозга, появившаяся на ранней стадии эволюции человека, но все-таки спустя миллионы лет после зарождения похоти. (Любовь куда младше секса, ясно?) Тут вырабатывается дофамин — нейромедиатор, напрямую связанный с мотивацией и чувством удовольствия. Это он, а не умные книжки, заставляет тебя искать еду, воду, и любовь, а когда ты достигаешь цели, он же тебя вознаграждает. Когда любовь взаимна, выплеск дофамина сообщает: все отлично, мужик, это ключ к выживанию твоего рода.

У СТРАСТНО ВЛЮБЛЕННЫХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН УСИЛЕННО РАБОТАЕТ ВЕНТРАЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ПОКРЫШКИ СРЕДНЕГО МОЗГА

3) **Привязанность** Не такой сильный стимул, как предыдущие два, но крайне важный для выращивания потомства. Сказки описывают это так: “жили долго и счастливо”. Способствуют такому союзу гормоны, которые гипоталамус вырабатывает во время тесной связи людей: окситоцин, прозванный гормоном объятий, и вазопрессин — снимающий напряжение пептид, которому еще не придумали прозвище. Вот и вся любовь — четыре химиката.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ, НЕДЕЛЯ ЗА НЕДЕЛЕЙ, месяц за месяцем мой кошмар имени святого Валентина усиливался. Сложно сказать, когда мне было больнее — в тот вечер или уже потом. Из-за полнейшей безысходности и бестолковой тревоги я не мог спать и почти не ел. Поток навязчивых мыслей и образов преследовал меня круглосуточно.

Когда я представлял ее в постели с каким-нибудь парнем, меня переполняли злость и ревность. Потом я вдруг вспоминал самые трогательные моменты нашей совместной жизни — и желание снова оказаться рядом с ней и сделать ее счастливой отгоняло мысли задушить ее.

Как-то я осознал, что перебираю в уме одно ее достоинство за другим, и попробовал опровергнуть каждое каким-нибудь недостатком. Какое там! Это привело лишь к тому, что она стала в моих глазах еще более человечной и милой.

Отчаяние бесконечно изобретательно — оно всегда наверняка знает, какой нерв потеребить, чтобы ни в коем случае не дать тебе покоя. Это как быть запертым в коробке с громкоговорителем, который перечисляет твои недостатки. Твоим собственным голосом. Что бы я ни делал, я не мог заставить себя заткнуться.

И я, конечно, как отъявленный наркоман, кружился вокруг одного: нужна доза, нужна доза, нужна доза… нужна Юля. Нестерпимое желание получить ее могло спровоцировать что угодно: место, где мы побывали хоть раз, песня на радио, машина такого же цвета, как у нее, аромат ее духов (вот это вообще невыносимо). Отдыха не было и когда я все же засыпал: мне постоянно грезилось, что она никуда не уходила, и каждый раз, просыпаясь, я погружался в новый кошмар.

Через два месяца я попробовал заменить ее другой девушкой. Девушка была доброй и симпатичной, но ее запах был сладким до тошноты. Однажды, когда полезла обниматься, меня чуть не вырвало. Она была не Юлька, и этого я ей не мог простить.

ЕСЛИ ДРУГ ВДРУГ

Лучшее и худшее из того, что ты можешь сделать для парня, которого вероломно бросили. Итак, ты намерен...

...ПОСТАВИТЬ ЕГО ГОРЕ НА КОН

Вердикт: нет!

В 2008 году журнал Psychological Science опубликовал исследование, где говорится, что люди в печали тратят почти в четыре раза больше денег, чем те, кто ничем особо не расстроен. Так что азартные игры точно не для твоего товарища. Проводить время где-нибудь, где он точно не встретит ее, — отличная идея, вот только выбирай места, где у парня не будет соблазна выложить все до копейки.

...ОКРУЖИТЬ ЕГО ДЕВУШКАМИ

Вердикт: действуй!

Парни, которых бросили, нередко гложут себя мыслью, что не смогут найти новую партнершу — это отмечалось и в научной работе, напечатанной в журнале Evolutionary Psychology. "Чем больше у него сейчас возможностей завести новое знакомство, тем более оптимистично он будет смотреть в будущее", — говорит к. м. н. Кэрин Перийо, психолог из Университета в Остине (штат Техас, США). Веди друга туда, где много женщин, — эта терапия не пройдет бесследно.

...НАДЕТЬ ЖИЛЕТКУ И ДАТЬ ЕМУ ВЫПЛАКАТЬСЯ

Вердикт: нет!

Когда люди снова и снова прокручивают в голове детали убийственного расставания, они рискуют застрять в негативных эмоциях, утверждают исследователи из Колумбийского университета. Так что в следующий раз, когда друг впадет в слезливое настроение, напомни ему обо всех гадостях, которые сделала ему та, по кому он тоскует. Исследование, опубликованное в журнале Emotion, подтверждает, что люди, тяжело переживающие разрыв отношений, быстрее приходят в себя, если испытывают злость к бывшему партнеру.

...НАГРУЗИТЬ ЕГО ПО ПОЛНОЙ

Вердикт: действуй!

Отправляйтесь вместе в спортзал, купите билеты на футбольный матч или начните бегать по утрам. Для него важна любая возможность занять неожиданно освободившееся время. Кэрин Перийо напоминает и о бонусе: "Тренировки позволят ему чувствовать себя более привлекательным для женщин". И если сейчас ему, может быть, все равно, то завтра он скажет тебе спасибо.

Пока мы с Юлей были вместе, я хотел ее, потому что она была для меня наивысшим удовольствием. В ее отсутствие удовольствие стало просто пустяком. Чего я хотел от нее теперь? Избавления от боли".

Дневник наблюдений

ПРОЦЕСС ОЧИЩЕНИЯ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ НЕСЕТ МНОГО НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ. БОЛЬ, ЛИХОРАДКА, ПОНОС — ВСЕ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ СПАСЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Итак, любовь — введенная эволюцией в действие еще пару миллионов лет назад программа, которая управляет неразумной обезьяной с целью продолжения ее (обезьяны) рода. Миллионы лет назад, подчеркнем. С тех пор мы стали разумнее и даже научились планировать рождаемость — так зачем же вся эта боль, когда эволюционная программа дает сбой? Мы интуитивно чувствуем, что в этом нет смысла. Не умнее ли плюнуть на все в тот же вечер и двигаться дальше?

"Существует безусловное, как коленный рефлекс, мнение, что полезны только те состояния, при которых мы чувствуем себя хорошо. Все остальное, мол, патология, — говорит Мэтью Келлер, ассистент профессора психологии в Колорадском университете. — Но вообще-то процесс очищения и выздоровления во многих случаях несет много неприятных ощущений. Боль, лихорадка, понос — все это на самом деле спасение для организма".

Итак, ты не на самом дне отчаяния — ты выздоравливаешь. Тебя слишком долго кормили сильнодействующими препаратами, чтобы все закончилось в секунду. Но все непременно закончится, просто потерпи.

В книге "Общая теория любви" три профессора из Университета Калифорнии пишут, что внезапный разрыв отношений запускает в человеке двухфазный ответный механизм. Тебе придется пройти через обе фазы, исключений не бывает. Просто знай, как сделать это правильно.

ПЕРВАЯ ФАЗА — ПРОТЕСТ

С помощью магнитно-резонансной томографии у влюбленных людей был зафиксирован рисунок мозговой активности, очень похожий на то, что происходит в голове после кокаиновой дозы. Эйфория. А у тех добровольцев, от которых недавно ушел партнер (делать им нечего, кроме как по ученым шляться, правда?), эта активность немного сдвинулась — в сторону отделов, обычно возбужденных у страстных игроков, которые мечтают о выигрыше. Мозг насыщается излишним дофамином, норадреналином и похожими возбуждающими гормонами, что делает тебя как никогда одержимым и отчаянно влюбленным. Все это тебе дает сильнейшую мотивацию вернуть возлюбленную — включается тот самый игрок, заставляющий тебя поставить на кон все, чтобы добиться успеха. Эволюционный смысл тут тоже есть. Ты слишком много сил вложил в этот объект, чтобы потерять его без борьбы.

ВТОРАЯ ФАЗА — ЛОМКА

Когда организм вдруг понимает, что главный выигрыш, заветная доза, достался кому-то другому, бодрость игрока сменяется отчаянием наркомана. Истерика. Черная меланхолия. Глупейшие выходки. Отчаяние. Один из симптомов этой стадии (кстати, тоже вполне наркоманский) — потеря аппетита. Есть предположение, что подобная реакция организма позволяла нашим предкам залегать на дно в приступе горя и существовать на минимальных ресурсах. В древние времена охота была опасным занятием, требующим высокой концентрации, — но о какой концентрации может быть речь, когда самка надела шкуру и ушла к вожаку? Спровоцированное этой травмой отвращение к еде могло быть стратегией выживания: потеряешь пару килограммов, но не жизнь.

ВСЕГДА БЫЛО ТАК: ГЛУБИНА ЛЮБВИ НЕ познается раньше часа разлуки", — писал арабский поэт и философ Халиль Джебран. В точку. И еще одна миленькая мысль мне где-то попалась: "Желание наше подобно тому, как дважды отравленная собака в третий раз смотрит на кусок мяса". Это тоже про меня.

Жажда пересиливала мою способность сопротивляться больше раз, чем я могу вспомнить. Иногда я звонил Юле в ночи, надеясь, что она примет мою пивную браваду за что-то еще, не знаю за что. Первые несколько раз она брала трубку и пару минут казалась почти доброй. Она снова уверяла, что дело не во мне, что мы просто встретились не на том жизненном этапе. (Где они находят эти слова?!) А потом все портилось. Я просил ее — спокойно, как мог — дать мне второй шанс, а когда она говорила "нет", я начинал жаловаться. Каждый раз все заканчивалось одинаковым унижением: я умолял в слезах, она меня успокаивала, но не поддавалась. В конце концов она перестала брать трубку.

Поэтому иногда ночью я отправлялся к ее дому, высматривая свет в ее спальне и чужие машины на парковке. Как-то раз, в совершенной истерике, я был готов ворваться к ней, но что-то меня остановило, не знаю что. Ее любовь ушла безвозвратно, и, наверное, я просто понял, что могу потерять еще больше.

Последний раз я встретил Юлю в фитнес-клубе. Я играл с приятелем в настольный теннис, когда пришла она с каким-то парнем, которого я раньше не видел. В одной руке он нес большую сумку, а другой крепко прижимал ее к себе. Комок мышц с челюстью. Я презирал его, но ее я ненавидел.

Говорят, что антоним любви — не ненависть, а безразличие. На какой-то момент наши глаза встретились: мои продолжали гореть страстью и враждебностью. Но в глазах Юли не было ни сожаления, ни раздражения — лишь какое-то невнятное пренебрежение. В тот ужасный момент я впервые испытал надежду, что однажды разделю с ней это чувство".

Инструкция по выживанию

За исключением антидепрессантов, которые в некоторых случаях эффективно противостоят синдрому разбитого сердца, ученые не добавили от себя ничего революционного к накопленной веками человеческой мудрости. Правда, в лабораториях хотя бы выяснили, какие из старых добрых советов работают лучше других и почему.

Взять, к примеру, известную тактику под названием "никаких контактов". Когда почувствуешь, что страстный игрок в тебе умер, не дождавшись джекпота и оставшись ни с чем, а вместо него бьется в агонии парень с диким абстинентным синдромом, осознай самое главное: отныне у тебя не должно быть ничего общего с твоей бывшей любовью. Так и сделаю, решаешь ты, но потом эмоции берут верх, заставляя поступать наперекор здравому смыслу. Так к чему же прислушиваться: к мозгу или к сердцу?

"Без сомнения, к мозгу, — говорит Элен Фишер, профессор антропологии Рутгерского университета. — Любовную травму надо лечить так же, как зависимость, которой она по существу и является. Это значит — никакого общения, никаких звонков, ни писем, ни чтения ее страницы в соцсети, ни походов в спортзал, где она может оказаться".

И, что еще важнее, не поддавайся на ее предложение "остаться друзьями" — это самообман и только. "Если человек, который бросил тебя, предлагает дружбу, скажи, что да, хорошо, через три года, — советует Фишер. — А сейчас тебе нужно время и пространство, чтобы пережить потерю".

Не важно, займет твое восстановление три года или три недели, тебе необходимо удалить из своей жизни больше, чем просто женщину. Избавься от всех ее фотографий, подарков, телефонных сообщений, вещей, которые ей принадлежат, — словом, от всего, что может напомнить о вас. В противном случае ты будешь как алкоголик, который пытается бросить пить, сидя перед батареей непочатых бутылок. Пива. Холодненького такого.

Кстати, об алкоголе. Тебе ли не знать, что, повышая градус, ты понижаешь шансы совладать со своим внутренним хаосом. Когда ты трезв, ты думаешь: "Я так хочу ей позвонить, но знаю, что мне будет от этого только хуже". Два пива спустя ты ищешь телефон.

Альтернатива — физическая нагрузка. "Она, как губка, впитывает стресс, — комментирует профессор Фишер, — видимо, за счет повышения уровня серотонина. И добавляет бонусную дозу эндорфинов, гормонов хорошего самочувствия".

Сойдет ли за физическое упражнение секс с новой партнершей? Дэвид Басс, автор "Эволюции желания", говорит следующее: "Я подозреваю, что для мужчин новая любовь действительно лучшее лекарство. И если она невозможна, иногда ее может заменить новый секс". Но только не на стадии протеста. "Если ты все еще влюблен, — считает Элен Фишер, — никто не сможет тебе понравиться".

Даже пройдя через все это, я не знаю, что тебе посоветовать. Можно использовать проверенные стратегии и все равно неделями и месяцами не испытывать ни малейшего облегчения. Но потом однажды ты понимаешь, что смог целую минуту не думать о ней. Правда, в этот миг твои страдания накатывают с еще большей силой.

Затем, спустя много времени, ты обнаружишь, что прожил час без своего призрака. И вес ты вроде бы больше не теряешь — один килограмм из блудных десяти даже успел вернуться.

Радоваться рано: что-нибудь непременно напомнит тебе о ней — в этом отношении окружающий мир еще долго будет оставаться минным полем. Даже когда ты сможешь прожить целую неделю без нее в голове, ты еще не будешь в безопасности. Случайно столкнешься с ней на улице — и все. Думал, что забыл ее, и вдруг понимаешь, что даже не приблизился к этому.

Но ты приближаешься. Боль кажется по-прежнему сильной, но что-то изменилось. Рана еще болит, но первая болячка отвалилась. Чертово колесо твоих мучений еще крутится, но замедляет ход — правда, так постепенно, что невозможно уловить момент, когда оно остановится.

ПОСЛЕ ПЯТНИЧНОГО ЗАПЛЫВА В ПЯТЬ километров я сажусь на скамейку к приятелям и прислоняюсь ноющим плечом к холодному кафелю стены. В этот момент из бассейна выходит девушка, которую я до этого дня не видел, и направляется к нам. В первый раз за долгое время мое сердце ускоряется при виде женского тела.

Она абсолютна в своей красоте: пышная, но подтянутая, темно-зеленые глаза, блестящие каштановые волосы, полные губы. Я уверен, что видел сотни объективно красивых женщин за те полтора года, которые прошли с момента ухода Юли. Но эта — первая, которая зацепила меня. Я заметил ее, когда плавал сегодня, и, разглядывая ее под водой, врезался в бортик — вот почему ноет плечо.

ВСЕ ПО НОВОЙ?

Что делать, когда разгорается старое пламя.

Она не просто разбила тебе сердце — она пропустила тебя через мясорубку. А теперь говорит, что совершила большую ошибку. Прежде чем снова отдать себя на растерзание, ответь на пять коротких вопросов.

1 ПОЧЕМУ ОНА НЕЗАМЕНИМА?

Когда ты на стену лезешь от разлуки, кажется, что эта девушка незаменима. Но проанализируй, что именно она делает так, как никто больше? Печет пироги лучше бабушкиных? Как-то по-особенному гладит твои рубашки или еще что-нибудь? Если ничего безоговорочного не вспомнишь, значит, твое к ней отношение — дело привычки, и плохо тебе потому, что нарушился твой повседневный образ жизни.

2 ПОЧЕМУ МЫ РАССТАЛИСЬ?

Если проблема в том, что вы не смогли ужиться, скажи ей, что тебе лучше без нее. "Изменить характер человека невозможно, — напоминает доктор Тай Таширо, психолог в Университете Колорадо. — Экстраверт останется экстравертом, легковозбудимая личность так и будет паниковать из-за каждой мелочи, а невротик не перестанет быть невротиком". Присмотрись к тем ее особенностям, которые поначалу казались милыми, а под конец начали раздражать. Ты вряд ли изменишь ее со второй попытки.

3 ЧТО ДУМАЮТ ДРУГИЕ?

Принято считать, что в вопросах личной жизни надо прислушиваться только к себе. Но это не совсем так. Люди, которых не обуревают чувства и эмоции, могут объективно описать картину происходящего. Так что правильным решением будет опросить близких друзей и выяснить, что им видно со стороны: может, она использовала тебя для достижения своих целей или, наоборот, была предельно мила и заботлива, а ты этого не замечал?

4 СКОЛЬКО Я СПАЛ?

Бессонница — одно из главных побочных проявлений синдрома разбитого сердца, которое, в частности, мешает тебе объективно оценить бросившего тебя человека. "Чем меньше ты спишь, тем меньше контролируешь свои эмоции", — предупреждает Дэвид Сбарра, ассистент профессора психологии Аризонского университета. Сначала выспись, потом принимай решения. Не справляешься сам — сходи к психологу, который поможет избавиться от патологии сна.

5 КАКИМ БУДЕТ ЗАВТРА?

Прежде чем соглашаться или не соглашаться возобновить отношения, представь себе в красках следующий день после вашего воссоединения. Причем не первый день с бурными эмоциями, слезами и бесконечными "прости", а именно следующий, когда все поутихнет и станет как до разлуки. Вообрази каждый свой и ее шаг с утра и до поздней ночи — так, как это всегда было. Нравится ли тебе такая картина? Сколько плюсов и минусов ты можешь найти в вашей совместной жизни? Так ты сможешь взглянуть на ситуацию с неожиданной точки зрения и прийти к более осознанному решению.

ДЛЯ МУЖЧИН НОВАЯ ЛЮБОВЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО. И ЕСЛИ ОНА НЕВОЗМОЖНА, ИНОГДА ЕЕ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ НОВЫЙ СЕКС

— Привет, — говорит она всем нам. — Я — Лена. Обычно плаваю тут с утренней группой.

Приятели из кожи вон лезут, пытаясь произвести на нее впечатление. Я почти уже забыл, как надо флиртовать, поэтому просто говорю "привет" и готовлюсь к их подшучиваниям.

Один замечает, что утренняя группа начинается в шесть часов.

— Как ты можешь вставать так рано только ради того, чтобы поплавать в темноте? — спрашивает он девушку.

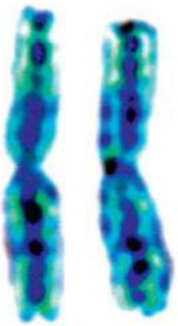
Она улыбается и по-девичьи пожимает плечами, глядя в окна, полные закатных лучей:

— Ну да, в это время дня вид гораздо лучше.

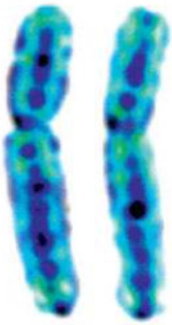
— Ты должна приходить сюда вечером почаще, — говорю я не то ей, не то для парней, — чтобы и у нас был роскошный вид.

Мой наивный комплимент заставляет ее покраснеть. Месяцы спустя, когда мы будем лежать в постели и я буду ощущать себя счастливее, чем когда-либо, она признается, что именно эти глупые слова зажгли в ней огонек.

В худшие моменты тех полутора лет я был уверен, что навсегда останусь сломанным механизмом. Но чертово колесо остановилось. Я знаю, ничто не сможет стереть образ Юли из моего сердца. Но сейчас мне это неважно. Я доволен и только надеюсь, что она смогла простить меня, как я в итоге простил ее". ■

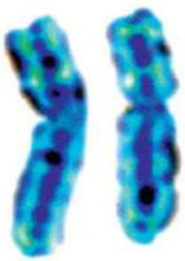


1

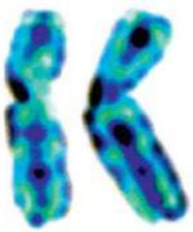


2

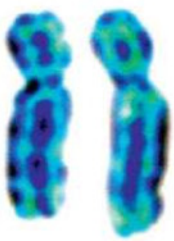
3



6

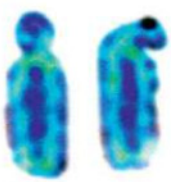


7

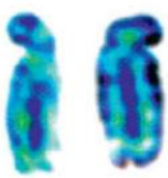


8

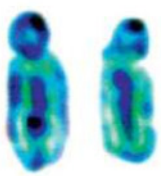
9



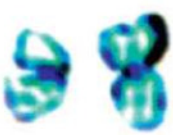
13



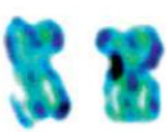
14



15



19



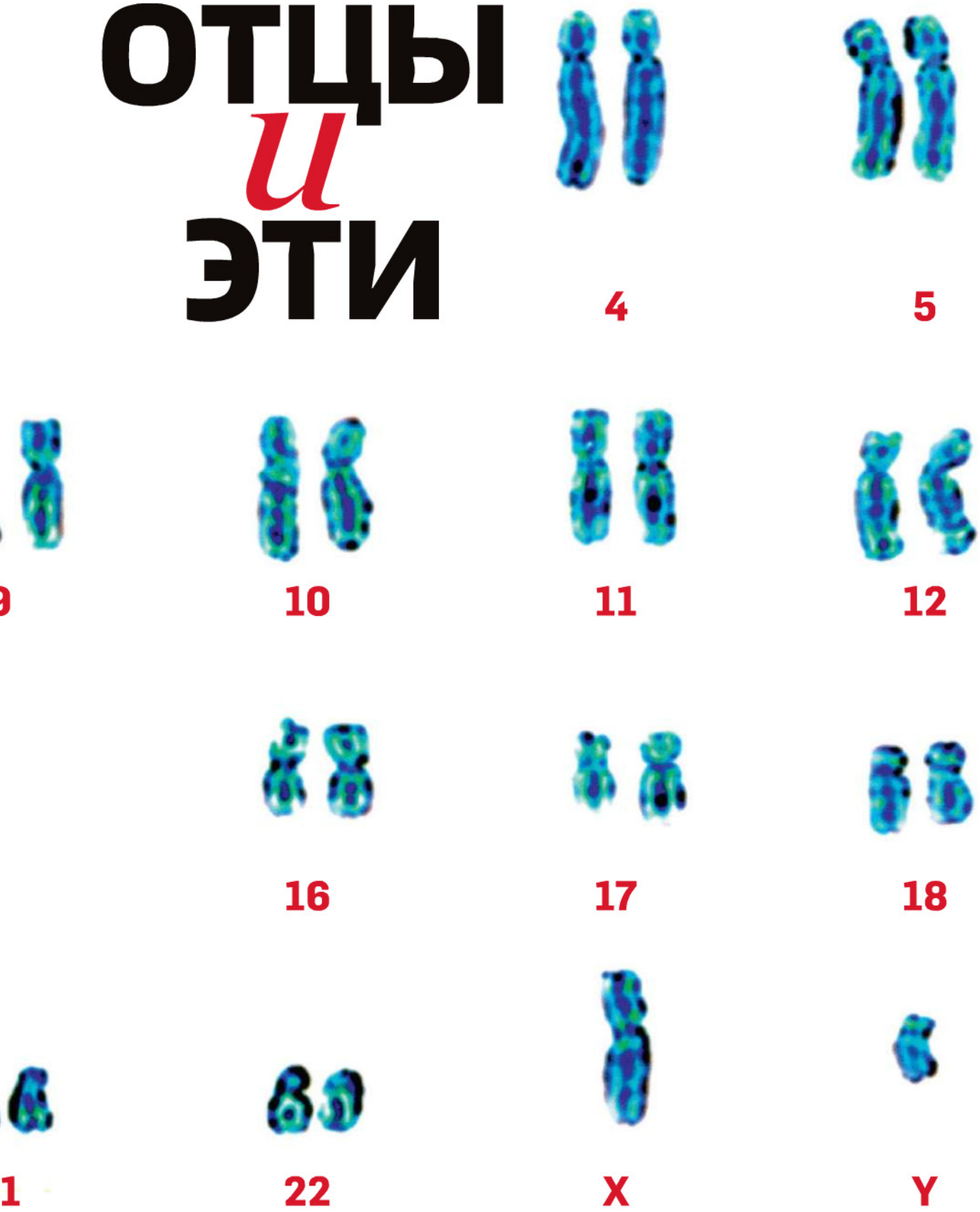
20

2

"А КТО У НАС ПАПА?" — ВОПРОС СТОЛЬ ЖЕ ДРЕВНИЙ, КАК "ЧЕГО БЫ ПОЕСТЬ?". НО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ЧЕТКИЙ И БЫСТРЫЙ ОТВЕТ НА НЕГО, ПРОСТО КУПИВ ТЕСТ В АПТЕКЕ, ПОЯВИЛАСЬ ТОЛЬКО ЧТО. ВОТ МЫ И КУПИЛИ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

ОТЦЫ *и* ЭТИ

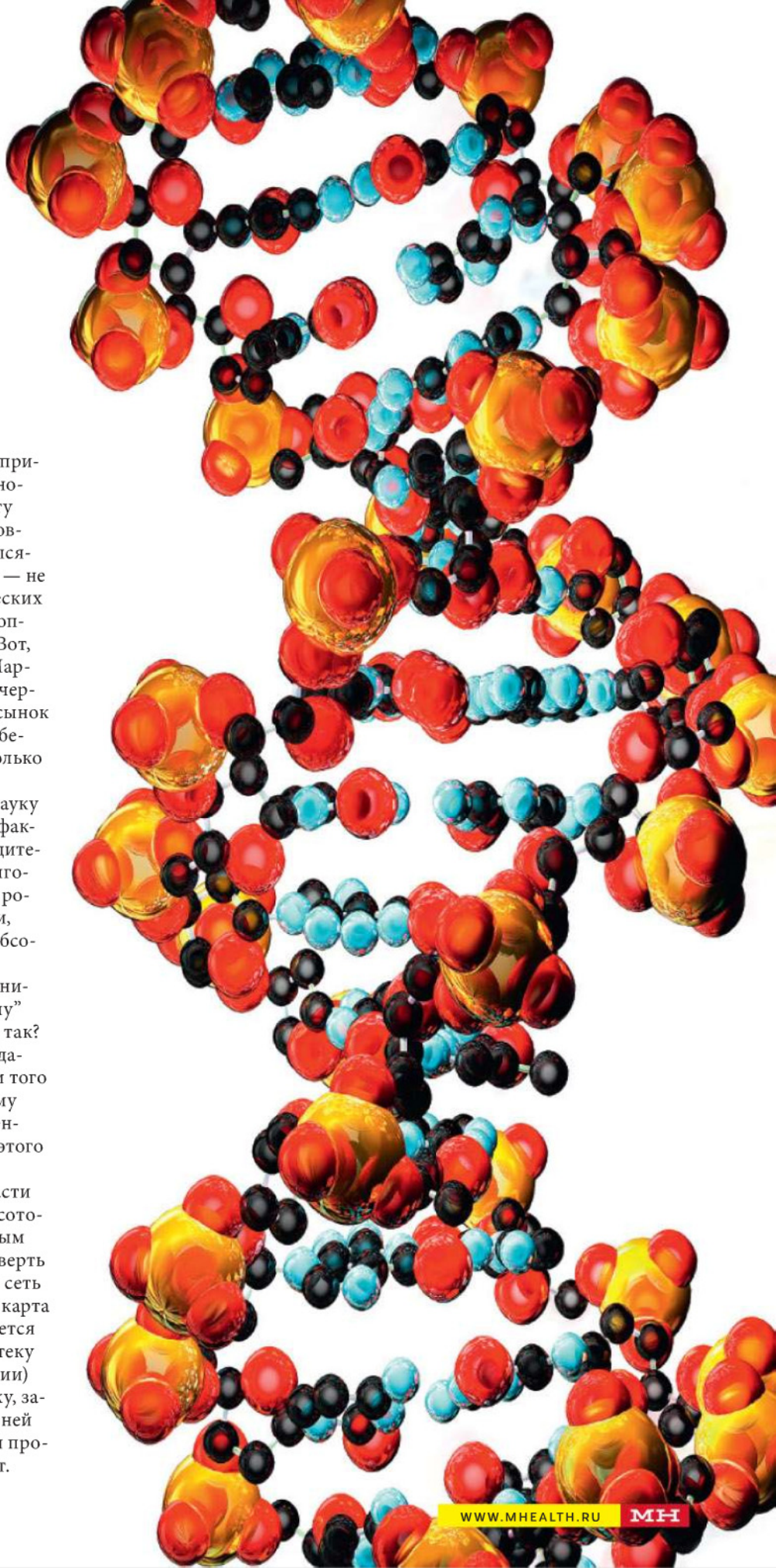


Самому примитивному тесту на отцовство тысячи лет. Проводится он по принципу "похож — не похож", зависит исключительно от эстетических вкусов тестирующих и их нацеленности на определенный результат. Точность невысока. Вот, к примеру, отец музыканта Depeche Mode Мартина Гора — случайно зашедший на огонек чернокожий военнослужащий армии США. А сынок получился хоть и странноватый, но вполне белый и о своих африканских корнях узнал только в зрелом возрасте.

В начале XX века пытались подключить науку — определять родство по крови, ведь резус-фактор и группу крови ребенок наследует от родителей по определенному алгоритму. Правда, алгоритм этот довольно вольный — например, у родителей со второй и третьей группами крови, соответственно, ребенок может родиться с абсолютно любой кровью.

Наконец, к 1985 году ученые испытали гениальное прозрение. Генетическую "программу" ребенок получает от родителей в виде ДНК, так? Значит, следует просто проверить, не совпадают ли определенные участки ДНК ребенка и того усатого дяди, что бегает от его мамы по всему Союзу. Если совпадают — подавай на алименты (если хочешь более научное объяснение этого процесса — см. "Краткий курс генетики").

Довольно долго все это оставалось в области научных экспериментов. Но ведь и первый сотовый телефон сделали еще в 1973-м, а массовым товаром в России он стал только спустя четверть века, когда "Билайн" выложил в розничную сеть "коробочный продукт": дешевый телефон + карта + предоплата. По тому же пути сейчас пытается пройти лаборатория "БиоПапа": идешь в аптеку (в Москве и некоторых других городах России) или на сайт компании, покупаешь коробочку, заполняешь ее, отправляешь — и через пару дней узнаешь страшную правду. Эту процедуру и прошел Иван Глушков — трижды. Вот его отчет.



КРУГ ЗНАКОМСТВ

Чаще всего к ДНК-тестам обращаются несчастные обманутые мамы с целью стрясти денег с решившего по-тихому слинять папы. Мой папа, к счастью, был полной противоположностью и честно пережил со мной все муки молодого советского отца. Но все равно подвергся тесту.

Следующая кандидатура была приведена нашим выпускающим редактором Наташей Тимонькиной.

— У нас на уроках испанского есть девочка — вылитая ты. Она очень переживает, что на работе есть мебель и нельзя все делать, лежа на полу, — своеобразно оценила нашу идентичность Наташа. Но, допуская, что со стороны я кажусь совсем не тем, кем я сам привык себя считать, я решился на эксперимент. Вдруг девушка Тоня — моя сестра, с которой нас разлучили в младенчестве?

Третья легенда — тоже довольно популярный случай. Ревнивый муж, подозревающий жену во всех смертных грехах, тайком берет анализ у сына, в котором с каждым днем все явственнее проступают черты дворника, соседа и школьного товарища. Ребенка (равно как и жены) у меня пока нет, поэтому в роли сына выступил Рокки, по паспорту Рокко Шварцвальд, кобель немецкой длинношерстной овчарки — чтобы проверить лаборантов в по-настоящему экстремальной ситуации.

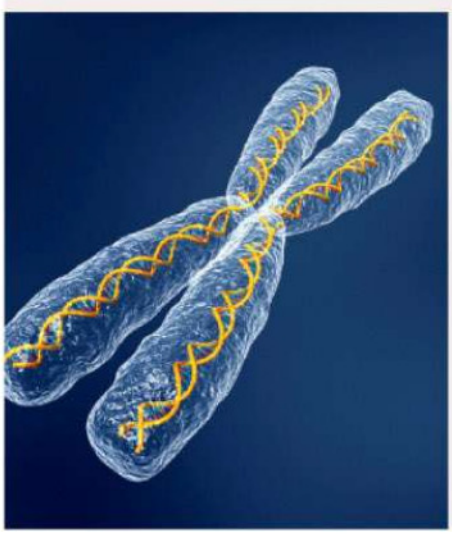
Подобрав кандидатов, я отправился в аптеку за набором. На вопрос "Есть ли у вас тест ДНК "БиоПапа?" бабушки-аптекари неизменно делали квадратные глаза либо начинали перешептываться с другими сотрудниками. Очередь, разумеется, принималась роптать. В третьей аптеке после минутного ступора бабушку-аптекаря осенило, и она выдала мне три пухлых конверта с надписью "Домашний тест ДНК", потребовав за каждый какие-то невозможные 700 руб. Сумма показалась еще более невозможной, когда внутри конверта, кроме бесчисленных бумажек, обнаружились лишь четыре ватные палочки. Впрочем, уже в лаборатории выяснилось, что эти 700 руб. вычитаются из стоимости теста (7900 руб.). От этого полегчало, но не сильно.

По наивности я думал, что на тест берется слюна, но в слюне ДНК нет. Нужно не пить, не есть полтора часа, а потом потереть одной ватной палочкой за одной щекой и второй — за другой — так соскабливается тонкий слой клеток со слизистой (умные люди называют его эпителием). Проведя такую же операцию над другим участником теста, следует упаковать палочки (каждая пара — отдельно!), уложить их в предварительно подписанный конверт, на конверте указать контактную информацию и предполагаемое родство подопытных (отец-сын, мать-дочь, брат-сестра), которые могут оставаться анонимами.

Папа воспринял предложение поковырять за щекой с большим воодушевлением — я пообещал ему, что если нам повезет, то, помимо отцовства, мы еще выясним, не происходит ли он от Пушкина с Вяземским или какого-нибудь покорителя Сибири (соврал).

Девушка Тоня улыбнулась и с улыбкой проделала все вышеозначенные процедуры, а пес Рокки оставил на палочках такое количество слюны, что конверт промок. Теперь образцы надлежало отправить в лабораторию — либо по почте, либо принести лично. Мрачная женщина в платке, сидевшая рядом со мной на диване при входе в лабораторию и теребившая в руках упакованный в пакет огромный пук спутанных волос (на анализ за дополнительную плату можно сдавать также волосы, ногти, жвачку), — явно решила поступить вторым способом. Как и я, впрочем, и многие (на удивление) другие клиенты.

КРАТКИЙ КУРС ГЕНЕТИКИ

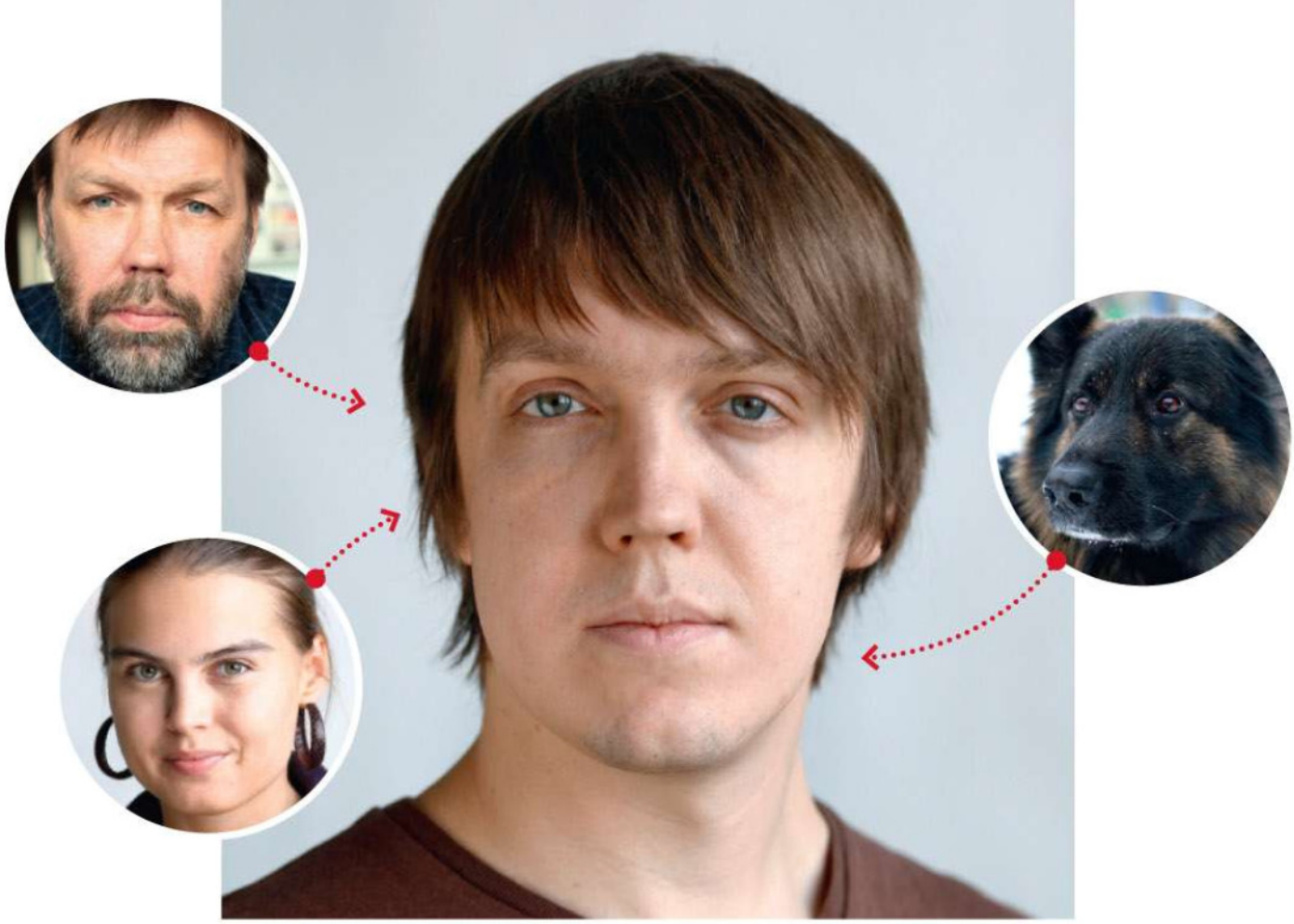


- Ген — структурная единица наследственности, определяющая какой-либо один признак или свойство организма.
- Гены составляют "полезные" участки ДНК, огромной спиральной молекулы, присутствующей в каждой клетке человека, имеющей ядро. Есть и "бессмысленные" участки, о которых чуть ниже.
- Днк человека организованы в сложные структуры, именуемые хромосомами, — это и есть "банки", в которых хранится наша наследственная информация. Хромосомы объединены в пары, в каждой клетке человека — 23 пары хромосом. Запомнил? Вот и мы нет. Перечитай.

Пошли дальше. На упоминавшихся выше "бессмысленных" частях ДНК генетики выделяют участки, состоящие из одинаковых элементов, так называемые STR-локусы. Тебе про них стоит понять три вещи:

1. Каждый локус на одной из хромосом имеет свой дубль на другой хромосоме из этой пары.
2. Эти дублированные локусы идентичны по типу, но различаются по длине.
3. Одного из пары локусов ты получил от папы, другого — от мамы.

Теперь легко понять, как генетики определят, чей ты сын. Они замерят длины 16 пар локусов — сначала у твоего папы, а потом у тебя. И если в каждой из пар один локус у вас одинаков по длине — поздравляем, вы нашли друг друга.



ЗДРАВСТВУЙ, ПАПА

Результаты должны были быть готовы уже через два дня. Но уже на следующий день мне позвонили и сообщили, что испытывают некоторые трудности — в одном из конвертов не оказалось образцов ДНК. Нетрудно было догадаться, что это конверт, вымоченный Рокки. Жаль, понял я — придется рассказывать про свое хулиганство и выяснять, почему современная наука находится в таком зачаточном состоянии, что не может выяснить мое родство с овчаркой.

— Принесли новый образец ДНК? — с порога спросил меня приветливый эксперт лаборатории Алексей Гарковенко.

— Нет. Вообще это был такой журналистский юмор, — чистосердечно признался я.

— А, ну тогда понятно. Нам вот часто звонят клиенты и говорят: "Я сейчас по дороге к вам чебурек в палатке перехватил, это не повлияет на результаты теста?" А мы отвечаем, что ДНК кошек и собак нашим набором не выявляются,

А ЧТО ЕЩЕ?

1 ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНОСТИ

Геногеография — генетика на службе истории. Изучая участки генома, подвергшиеся мутациям за время существования человечества, ученые выявляют — когда возникали такие мутации, где и у каких популяций людей. Людей, обладающих одинаковым рисунком мутаций, относят к одной гаплогруппе. Зная, какой у тебя "номер", можно вычислить, где и когда жили твои предки тысячи лет назад и к какой национальности ты, скорее всего, относишься. К примеру, гаплогруппа J2 откололась от остального человечества 20 000 лет назад в Месопотамии (ее представители гордятся тем, что изобрели земледелие и животноводство), и затем ее представители распространились по всему Средиземноморью, дробясь на подгруппы. Так, образовавшаяся около 10 000 лет назад подгруппа J2e1 — это главным образом евреи и арабы из Палестины и Сирии (генетические братья, если кто не знал).

2 ПОИСК ПРЕДКОВ

В последнее время стало модно выяснять свое родство с Александром Пушкиным или Афанасием Никитиным. Мужчинам в этом деле помогает Y-хромосома, которая передается без изменений от отца к сыну. У женщин изучают митохондриальную ДНК, которая также передается от матери к детям без изменений. Все довольно просто, одна загвоздка — найти образцы великих предков. Единой базы в открытом доступе сейчас нет, но попытки объединить подобную генетическую информацию уже ведутся.

3 ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Определенные мутации генов могут рано или поздно привести к проблемам со здоровьем — к тому же раку груди у женщин, предположим. Проверив человека на наличие тех или иных мутаций, можно предсказать, что это будет за проблема. В России эта

поэтому ничего страшного, — ответил настоящим юмором Алексей. Иными словами, реактивы, используемые лабораторией в работе, рассчитаны на выявление именно человеческой ДНК и на все прочие просто никак не реагируют.

По двум остальным анализам мне дали исчерпывающую информацию. Выяснилось, что я с 99,99685359% вероятностью сын своего родителя. Почему не 100%? Потому что сотрудники лаборатории никак не могут гарантировать, что у твоего гипотетического отца не было однояйцевого близнеца, который умудрился подменить собой папашу, а мать этой подмены не заметила. Это всего лишь форма научной честности.

Впрочем, если в какой-то момент мне вздумается отсудить у отца свою долю его коллекции феррари (вдруг у него появится коллекция феррари?) — мой результат для этого не сгодится. Чтобы получить документ для суда, участникам теста нужно явиться в лабораторию лично, в полном составе (мать-отец-сын), с паспортами и сделать мазки в присутствии сотрудника лаборатории.

Что касается гипотетической сестры, то мы не совпали с ней на 74%. Это значит, что мы точно не близкие родственники. А чтобы понять, не состояли ли наши отдаленные прадедушки-прабабушки в предосудительной связи, придется подвергнуть анализу наших родителей. Причем всех.

Мы проверили на мне наиболее распространенные и, соответственно, самые простые схемы. Но, например, бывает, что гипотетический отец давно отдыхает с филлипинками на Филлипинах или еще чего похуже. В таком случае анализы отца можно заменить анализами его родителей. Аналогично, естественно, можно поступить и с матерью. Можно обойтись без обоих родителей вовсе — если удастся взять анализы у всех четырех гипотетических бабушек и дедушек.

Итого, резюмирую: станет ли продукт "БиоПапы" столь же популярен, как мобильный телефон или хотя бы тест на беременность, — в том есть сомнения. Все же некоторые из "нас" верят своим женам, а некоторые из "них" счастливо замужем. Но зато я теперь говорю папе "папа" на документальной основе, и это хорошо.

индустрия пока находится в зачаточном состоянии: лаборатории проверяют не больше 200 возможных мутаций – для сравнения, некоторые американские лаборатории определяют до 600 000 мутаций.

4 ЧИСТОТА ПОРОДЫ

ДНК-тесты позволяют определить, насколько породисто (а стало быть, дорого) животное. Для этого проводится стандартный тест на отцовство. Например, в питомнике есть породистый бык-медалист, проверив его родство с теленком, можно доказать, что теленок был зачат именно от этого быка и, стало быть, имеет большую ценность.

ФОТО: REUTERS, SPL/EAST-NEWS

СИЛА ГЕНЕТИКИ

● Русская модель Анжела Ермакова получила от бывшего теннисиста Бориса Беккера $3 млн, доказав, что родившаяся в результате орального секса (с последующей, разумеется, транспортировкой спермы в соответствующее место) девочка – его дочь.

● Через 86 лет после собственной казни был оправдан австралиец Колин Росс, повешенный в 1922 году за изнасилование и убийство 12-летней девочки. Улика, на которой основывался суд, – у него дома были найдены волосы, похожие на волосы жертвы. Проведенный в 2008 году тест ДНК показал, что это были посторонние волосы. Настоящий убийца так и не найден.

● Благодаря тесту на отцовство (по той же самой технологии, по которой тестировались герои этой статьи), проведенному с самкой и детенышами осьминогов, биологам наконец удалось выяснить, как именно спариваются и размножаются осьминоги. В частности, было доказано, что в одном помете у самки могут родиться дети сразу нескольких отцов.

● Швейцарское агентство знакомств GenePartner подбирает партнеров на основании теста ДНК, предполагая, что чем сильнее различаются гены потенциальных супругов, тем крепче будет их семья и тем здоровее потомство. И определенное рациональное зерно в этом есть. Подробности тут: www.genepartner.com

ГДЕ ЕЩЕ НАЙТИ СЫНА

Не торгуют тестами в аптеке, но также занимаются определением биологического родства.

ДНК ЦЕНТР
www.dnkcenter.ru
Офисы в Москве и Калининграде, возможность онлайн-заказа материалов для теста, получения результатов по почте.

ЛАБОРАТОРИЯ INVITRO
www.invitro.ru
Крупнейшая частная лаборатория страны. Занимается вообще любыми медицинскими анализами, в том числе и определением биологического родства. Быстро (2 часа), но дорого. Офисы по всей России, выезд бригады на дом.

ЛАБОРАТОРНАЯ СЛУЖБА HELIX
www.helix.ru
Офисы в Санкт-Петербурге и Новосибирске.

MEDICAL GENOMICS
www.dnktest.ru
Британская компания, офисы в Санкт-Петербурге, Москве, Екатеринбурге, Казани, Ухте, Ставрополе и Киеве. ■

ОСТАВЬ МЕНЯ!

ВЫБРАСЫВАЯ ЕДУ, ТЫ СОВЕРШАЕШЬ ТРИ ПРЕСТУПЛЕНИЯ: ВПУСТУЮ ТРАТИШЬ ДЕНЬГИ, ЗАГРЯЗНЯЕШЬ ПРИРОДУ И ИЗДЕВАЕШЬСЯ НАД ГОЛОДНЫМИ. ВОТ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО УРОКОВ УТИЛИЗАЦИИ ПИЩЕВОГО МАТЕРИАЛА.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ, ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

СЫРОВАРНЯ

В каждом приличном доме в холодильнике лежит хотя бы пара кусков засохшего сыра. Жди, пока их накопится достаточно, — и готовь сытный и вкусный завтрак.

НА 4 ПОРЦИИ

ОСТАТКИ:
- 400 г засохшего сыра (от сырка "Дружба" до пармезана)

А ТАКЖЕ:
- 100 г молока
- 50 г темного пива
- 20 г сливочного масла
- 20 г муки
- 2 ч. л. вустерского соуса
- 1 яичный желток
- 1 ст. л. зернистой горчицы
- 8 кусков хлеба
- 4 яйца

1. Смешай в сотейнике молоко и пиво, нагрей их.
2. В другом сотейнике расплавь масло и добавь муку, держи на огне 2 минуты, непрерывно помешивая.
3. Влей молочно-пивную смесь и помешивай, пока не начнет закипать. Убавь огонь до минимума и добавь в смесь мелко нарезанный сыр, горчицу и вустерский соус. Перемешивай, пока сыр не расплавится, сними с огня и энергично вмешай в получившуюся массу яичный желток.
4. Слегка обжарь хлеб, намажь сырной пастой. Приготовь яйца пашот или простую яичницу, если сил нет. Подавай.

ЖАРЕНЫЙ РИС

*На гарнир к неизвестному нам блюду ты наварил гору риса. Зачем? Наверное, **затем, чтобы** наутро ломать голову — куда девать этот слипшийся, засохший рис. Хорошо, **что у тебя** в руках есть наш журнал. Потому что мы знаем, что делать со старым рисом.*

НА 4 ПОРЦИИ

ОСТАТКИ:
- **500** г засохшего вареного риса

А ТАКЖЕ:
- **1** луковица
- **2** зубчика чеснока
- **2** ст. л. соевого соуса
- **2** яйца
- Пучок зеленого лука, чили, свежая кинза, растительное масло

1 Мелко порежь репчатый и зеленый лук, кинзу и чили мелкими кусочками.

2 Сильно, очень сильно разогрей сковороду (а лучше вок). Налей пару столовых ложек масла — оно должно слегка дымиться.

3 Теперь кидай репчатый лук и энергично перемешивай. Лук покоричневел — выдавливай чеснок, снова мешай и клади рис.

4 Непрерывно помешивай, когда слегка пожелтеет — разбивай яйца, лей соевый соус, добавляй чили и снова мешай, пока яйца не затвердеют.

5 Теперь добавляй зеленый лук, готовь еще минуту и снимай с огня. Посыпь кинзой.

6 Хочешь блюдо посытнее? Перед добавлением риса клади в вок креветки, курицу, мясо, рыбу — все что душе угодно. И брокколи добавь. И сок лайма.

ОРЕХОВАЯ ПАСТА

Такая же, как и с рисом, ситуация часто происходит с макаронами. В нашем случае хорошо бы, чтобы это были не спагетти, тальятелли и любые другие длинные червеподобные полоски теста. Наш выбор — рожки и компания, из которых тебе предстоит приготовить очень модную в середине 90-х еду — макаронный салат.

НА 4 ПОРЦИИ

ОСТАТКИ:
- 400 г холодной короткой пасты

А ТАКЖЕ:
- 8 веточек спаржи
- 1 горсть грецких орехов
- 1 горсть кедровых орехов
- 1 горсть листьев салата
- 2 веточки петрушки
- 150 г несоленой брынзы
- 8 помидоров черри
- 2 ст. л. оливкового масла
- Сок 1 лимона
- Соль, перец

1. Салат и петрушку порви крупными кусками, помидоры и спаржу порежь пополам, брынзу — кубиками.

2. Покроши грецкие орехи — пусть кусочки будут примерно равны по размеру кедровым.

3. Теперь все (включая пасту) перемешай, заправь смесью оливкового масла и лимонного сока, посоли-поперчи и подавай. ■

ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ

Засохший хлеб — это и вовсе классика. Главное, чтобы он был не плесневым. Но даже если так — не страшно. Плесень с кусков можно обрезать, а то, что останется, пустить на вкусный и полезный десерт.

НА 4 ПОРЦИИ

ОСТАТКИ:

Куски черствого белого хлеба общим количеством полбатона

А ТАКЖЕ:

- **3** яйца
- **1** стакан молока
- **½** стакана сливок
- **½** стакана сахара
- **3** зеленых яблока (нет яблок — возьми груши или абрикосы)
- **1** щепотка корицы
- **1** стручок ванили (или 1 ч. л. ванильного сахара)

1 Хлеб нарежь кусочками размером со спичечный коробок. Уложи в форму для запекания слоями хлеб и дольки яблок.

2 Смешай в кастрюле молоко, сливки, сахар, ваниль и корицу. Поставь на огонь.

3 Подожди, пока начнет едва закипать, сними с огня, вынь ванильный стручок, осторожно примешай яйца и активно перемешивай до загустения.

4 Залей смесью хлеб с яблоками, подержи минут 10, чтобы хлеб как следует промок, после чего отправляй все хозяйство в духовку на полчаса.

5 Готовый пудинг подавай теплым со взбитыми сливками, вареньем, медом — чем хочешь, короче говоря.

ОТХОДНЫЙ СУП

Вчера был испечен цыпленок, от которого гости отгрызли все самые лакомые куски, оставив кучу менее доступного мяса на костях. Есть два способа утилизировать остатки. Первый — отдать остов кошке или собаке, которые будут мотать его по всей квартире, а ты — терпеливо мыть за ними полы. Второй — сварить суп.

НА 4 ПОРЦИИ

ОСТАТКИ:

Куриный остов с остатками мяса

А ТАКЖЕ:

- 1 крупная луковица
- 1 крупная морковь
- 1 стебель сельдерея
- 2 айвы
- ½ лайма
- Специи: красный перец, черный перец горошком, лавровый лист, зира, куркума, корица
- Растительное масло, соль, сахар

1 Оборви с куриного остова все мясо, какое только можешь оборвать, а окончательно осиротевший остов заливай двумя литрами холодной воды, добавив для вкуса 4-5 горошин перца и пару лавровых листьев. Не соли! Ставь на огонь, жди, пока закипит, сними пену и вари минут 30-40.

2 Тем временем на сковороде разогрей растительное масло и кидай в него красный перец и растертые между пальцами семена зиры.

3 Обжарь секунд 40 и добавляй в пряное масло мелко нарезанный лук. Перемешай и добавь столовую ложку сахара. Помешивай, не ленись, чтобы сахар быстрее растворился.

4 Когда лук зазолотится, клади обрывки курицы. Когда корочкой покроется и она, швыряй в сковороду порезанную соломкой морковь, кружками сельдерей и кубиками айву без кожицы. Все это надо слегка обжарить, посолить по вкусу и положить в готовый бульон. Туда же — палочку корицы.

5 Вари, пока овощи не приготовятся. Вынь (и выбрось) остов курицы, заправь суп соком лайма. Подавай. ■

О МЕТАБОЛИЗМЕ, ЯГОДИЦАХ И ПОЛОВЫХ ПОДВИГАХ — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

16

ПРОЦЕНТОВ МУЖЧИН ПРИЗНАЮТ, ЧТО НАХОДЯТСЯ В СОСТОЯНИИ ОТКРЫТОЙ ВОЙНЫ СО СВОИМИ ПАРТНЕРШАМИ

КАЧАЛКА

ЗА ПОЛЧАСА В КАЧАЛКЕ ТЫ СОЖЖЕШЬ СТОЛЬКО ЖЕ ЖИРА, СКОЛЬКО ЗА ПОЛЧАСА БЕГА НА СКОРОСТИ 16 КМ/Ч, ПЛЮС ПОДСТЕГНЕШЬ СВОЙ МЕТАБОЛИЗМ НА ТРИ ДНЯ ВПЕРЕД

19

ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НА ЯГОДИЦЫ, ЗНАКОМЯСЬ С ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ У МУЖЧИН В ПЕРИОД ОТ 15 ДО 34 ЛЕТ –

РАК ЯИЧЕК

26%

РОССИЯН ВЫСЫПАЮТСЯ, ПО ДАННЫМ ВЦИОМ

1%

МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ 31 ГОДА УЖЕ НЕ СПОСОБНЫ НИ К КАКИМ ПОЛОВЫМ ПОДВИГАМ

5,4

РАЗВОДА ПРИХОДЯТСЯ НА КАЖДЫЕ 10 БРАКОВ В МОСКВЕ

ТЕМА НОМЕРА

ТВОИ ПЕРВЫЕ 100 лет

ПРЕДУПРЕЖДЕН — ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН. МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ МАКЕТ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ СЕКС БУДЕТ САМЫМ ДОЛГИМ, В КАКОМ ФИТНЕС — САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ, КОГДА ПРОВЕРИТЬ СЕРДЦЕ, А КОГДА — ПРЕКРАТИТЬ БУХАТЬ, И ВООБЩЕ, КАК ПРОЖИТЬ 100 ЛЕТ? ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА ВЕЧНЫЕ ВОПРОСЫ — НА СЛЕДУЮЩИХ 14 СТРАНИЦАХ.

возраст
-3/4•0

В Корее возраст считают с момента зачатия. То есть, когда ты вылез из мамы, тебе уже было 9 месяцев. От того, как ты их провел, зависит все.

00:00:01

Сперматозоиду, с которого все началось, определенно повезло — только 30 дней в году женщина способна забеременеть. Сначала он прошел примерно метр пути из яичек до головки пениса (это не значит, что у твоего папы самый большой член в истории, просто путь в яичках — длинный лабиринт). Потом прорвался через кислую среду влагалища, где погибла большая часть его коллег (из 200-500 млн сперматозоидов до фаллопиевых труб доходят тысячи). Потом, возможно, терпеливо ждал в засаде яйцеклетку — ведь сперматозоид живет 72 часа.

Только 50% оплодотворенных яйцеклеток выживают.

1 неделя

6 недель

У тебя начинает расти рука, скоро сможешь почесать себе спину — там как раз уже появляется позвоночник.

Только 5 из 6 эмбрионов доживают до этого возраста.

8 недель

9 недель

Твой желудок вырабатывает желудочный сок. Поздравь себя, у тебя бьется сердце и отныне ты официально не "зародыш", а "плод".

Ты построил себе все органы, ничего, что кишки пока находятся снаружи живота. Главное — все работает, и теперь полгода тебе останется просто увеличиваться в размерах.

13 недель

40 недель

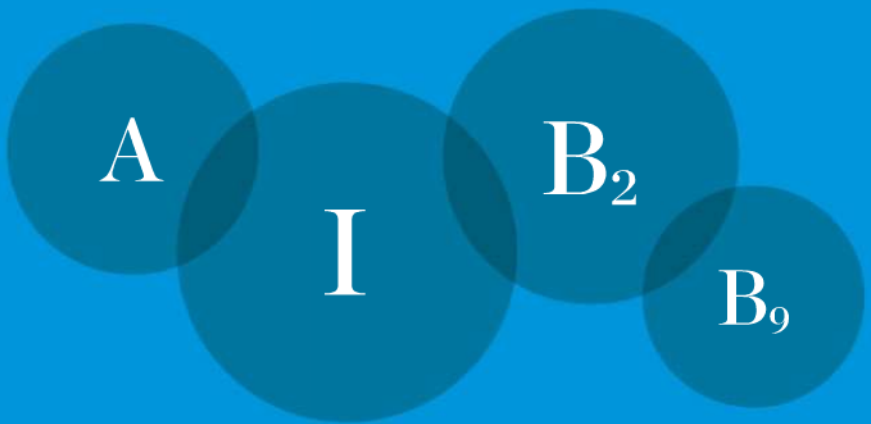
Твой организм готов к самому серьезному испытанию в жизни — рождению. В следующий раз так тяжело ему придется в момент смерти.

ПУСТЬ ПРОВЕРЯТСЯ

Сдавать анализы не любит никто, но мы надеемся, что твои родители преодолеют отвращение. В первый триместр беременности, а лучше вообще до нее, следует сдать весь спектр анализов. Есть куча незаметных для родителей мелочей, которые смертельны для тебя-зародыша. Так, стрептококки группы В безопасны для взрослой женщины и встречаются во рту, влагалище и прямой кишке в 10-35% случаев, но ты благодаря им при рождении можешь продемонстрировать заражение крови, менингит, потерю зрения и пневмонию новорожденного. Незаметен для взрослых и цитомегаловирус, после которого ребенок родится с маленьким весом и большими шансами на болезни печени, зрения, умственную отсталость, анемию и прочую заторможенность.

Считать витамины

Возьми свою медицинскую карту и подумай, насколько тоньше она могла бы быть, если бы мама питалась по всем правилам. Принимала, например, она витамин А в лечебных дозах за полгода до беременности, а тебе из-за этого всю жизнь мучиться с больным сердцем или почками. Не доела она витамина B_2 — тебе в память об этом носить очки, не добрала йода — готовься лечить щитовидку, сэкономила на B_9 — здравствуйте, психические расстройства.



947 ДЕВОЧЕК НА КАЖДЫЕ 1000 МАЛЬЧИКОВ РОЖДАЮТСЯ В РОССИИ. НО БОЛЕЗНИ, ПОДРОСТКОВЫЕ ШАЛОСТИ, АРМИЯ И ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ КОРРЕКТИРУЮТ ДАННЫЕ — К 30 ГОДАМ УЖЕ НА 1000 ЖЕНЩИН ПРИХОДИТСЯ 979 МУЖЧИН

ОТДАТЬ ЖИВОТНЫХ

Чего уж точно не стоит делать женщине в положении "Б", так это трогать кошачий туалет. То, что в нем лежит и пахнет, — источник токсоплазмоза, что губительно для плода: при заражении до 24-й недели беременности пороки развития будут несовместимы с жизнью плода.

НЕ ЕСТЬ АКУЛ

Невезение — это когда ты встретишься с акулой еще у мамы в пузе. Акула, меч-рыба и многие другие рыбы содержат в избытке некоторые микроорганизмы (например, бактерии листерии), а это — опасность листериоза, гепатита А и проблем с мозгом у ребенка. Листериями богаты и японские рестораны с их суши, и рестораны французские с их заплесневевшими сырами. Все это беременным нельзя.

WDS LABORATORIES
наука и технология

ЗУБНАЯ ПАСТА ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОФЕ, ВИНА, ТАБАКА
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ОТБЕЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС

SMOK A SEPT®

Реклама. Товар сертифицирован.

возраст
0•20

Самый динамичный период твоей жизни. Ты увеличишься в четыре раза, обретешь паспорт, пенис и совесть. Главное — ничего не упустить.

1 месяц — *Ты научился улыбаться.*

Постепенно твои мысли подавляют рефлексы. Обратный процесс пойдет в старости, когда ты снова можешь перейти в режим "аварийного управления" одними рефлексами.

8 месяцев

20 месяцев — *Твои глаза приобрели свой настоящий цвет. Такими они будут, пока на них не положат монеты.*

Хорошая новость: ты научился хитрить. Плохая: у тебя появилась совесть. Балансировать между двумя этими свойствами придется всю жизнь.

2 года

Нелишним будет с помощью рентгенографического исследования оценить, насколько "костный" возраст соответствует "паспортному". Это поможет понять, нет ли отклонений.

4 года

Мальчики и девочки четко осознают разницу между полами. Первая, еще невинная, мастурбация.

7 лет

Гипоталамус дернул рубильник "половое созревание", и ночами в твою кровь поступают гормоны. Последний раз так быстро твое тело увеличивалось в первый год жизни.

12 лет

Ты получаешь паспорт. У 7,5% твоих ровесников в России нарушения осанки, у 3,8% — дефекты речи, у 6,1% — проблемы со зрением.

14 лет

Твой мозг закончил расти, но продолжает управлять работой полчищ клеток: они отмирают и рождаются вновь — примерно по миллиарду в час. В принципе, в любой момент жизни почти каждой из частей твоего тела — не более 10 лет. Исключение — мозг. Он не обновляется.

15 лет

Заканчивается рост половых органов. Наступает "возраст согласия" — теперь, с юридической точки зрения, ты можешь дать "информированное согласие на секс с другим лицом". И тому лицу ничего не будет.

16 лет

17-19 лет — оптимальный период для вступления в половую жизнь.

17 лет

Опасный возраст: 30% заключенных в нашей стране — люди 18-24 лет. Это же время твоего полового расцвета — лучше уж потрать лишние силы на женщин.

18 лет

ПЕРВАЯ ПРОБЛЕМА

Возникает в первую же секунду после рождения. Ты накачан опиатами естественного происхождения — в сущности, наркотиками. Тебе трудно дышать: секунду назад твои легкие и трахея были наполнены жидкостью (которая всосалась внутренними тканями), а теперь ты впервые используешь их для дыхания. Тебе холодно — температура в роддоме на 15° ниже, чем в маме. Между твоими предсердиями — овальная дырка, которой быть не должно, она использовалась в специфической системе кровообращения плода. Сейчас кровяной поток закроет ее "люком", а полностью твой мотор будет собран за несколько месяцев — в любом другом возрасте подобная процедура потребовала бы операции на открытом сердце. Добро пожаловать на Землю, сынок!

норма

Прыжок в высоту

(на месте, из приседа, не поджимая ноги, см)

20–29 ЛЕТ	50
30–39 ЛЕТ	43
40–49 ЛЕТ	35
50–59 ЛЕТ	28

норма

Отжимания от пола

20–29 ЛЕТ	25
30–39 ЛЕТ	19
40–49 ЛЕТ	15
50–59 ЛЕТ	11

ПЕРВЫЙ КЛАСС

В принципе, еще в 18 месяцев ты начал узнавать себя в зеркале и понимать, что значит "мое". А скорость усвоения нового материала начала снижаться уже в 4 года. Но коренной перелом в статусе назревает к 7 годам. Родители уже не могут предугадать твои действия наперед. Ты просчитываешь свои шаги, для чего тебе нужно все больше информации. Развивающие возможности игр исчерпаны, персонажи, игрушки и воображаемые ситуации перестают удовлетворять твою потребность в познании мира. Возникает потребность исполнять некую социальную роль. В общем, самое время тебе указать место за партой.

ПЕРВАЯ ПОЛЛЮЦИЯ

Половое созревание стартует в 9 лет: до 12 активно растут яички, потом пенис увеличивается в длину, с 14-15 лет — в ширину. Тогда же с тобой впервые произойдет ночная поллюция. Это не грех и не болезнь, как до сих пор считают в некоторых странах Азии, — это тестовые запуски холостых снарядов, в этой жидкости нет сперматозоидов. Хотя в бодрствующем состоянии ты их экономить не будешь и извергнешь за свою жизнь аж 18 трлн единиц. Этого хватило бы, чтобы 360 раз оплодотворить каждую из живших на планете с начала времен женщин.

ПЕРВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В 14 лет ты переживаешь пик пубертатного кризиса — то, что называют переходным возрастом. Ты еще не сформирован как личность, и внутренних запретов, как и чувства ответственности, у тебя почти нет. Все это вместе с гормональным становлением и половым созреванием превращается в гремучий коктейль. В этом возрасте подростки совершают самые жестокие преступления на сексуальной почве. Чтобы компенсировать отсутствие стопора у тебя в голове в этом возрасте, он появился в Уголовном кодексе — с 14 лет наступает уголовная ответственность за насильственные действия сексуального характера.

ПЕРВАЯ ПОВЕСТКА

Как только тебе исполняется 18, в твоем почтовом ящике появляется приглашение в военкомат на одно лицо. Почему именно в этом возрасте? Ты уже окончил школу, но еще не обзавелся семьей. "В 17–19 лет твой организм переживает гормональный взрыв, адаптация к нагрузкам идет с максимальной скоростью и переносятся они как никогда легко", — добавляет наш фитнес-редактор Дмитрий Смирнов. Ну и, что важно, ты, вчерашний ребенок, все еще готов слушаться старших. Свободный, выносливый и управляемый — то, что нужно отцам-командирам.

Вундеркинды

Робертино Лоретти в 13 лет штурмовал хит-парады по всему миру, обгоняя порой даже Элвиса Пресли. В СССР пластинки 13-летнего итальянца разошлись тиражом 56 млн экземпляров. Точку во взлете поставили гормоны — ломка голоса на несколько лет закрыла певцу дорогу на сцену. На смену звонкому сопрано пришел баритон, петь которым пришлось учиться заново. В следующий раз Лоретти выступит в 18, и хотя продолжит довольно успешную карьеру, никогда уже и близко не подойдет к той всемирной популярности. Впрочем, ему повезло: родись он несколькими столетиями ранее, за талант заплатил бы яйцами — таких голосистых кастрировали в детстве, чтобы голос не ломался.

возраст

21•30

Ты в полном расцвете, но от избытка сил склонен к разрушению здоровья. Лозунг этого десятилетия: "Развивайся и помни о последствиях своих поступков!"

21 год

К этому возрасту все психические заболевания, если они были заложены, должны проявиться. С него же ты можешь выставлять свою кандидатуру на выборах.

23 года

Ты стал мужчиной даже с точки зрения антропологов и лингвистов. В 13-16 лет ты был подростком, с 17 лет — юношей, а теперь — вот оно.

24 года

Именно столько, сколько ты уже прожил, тебе предстоит проспать за свою жизнь. Женщина проведет во сне на 3 года больше. Отчасти потому, что вообще больше проживет. Отчасти — потому, что вообще больше спит. По данным Сомнологического центра РАМН, меньше 6 часов спят всего 1,7% жительниц России, но целых 27,9% жителей.

25 лет

Твой сексуальный график — 200 актов в год. После 26, по статистике, ты сбавишь темпы и следующие 5 лет будешь иметь 150 половых контактов в год.

26 лет

Ты перестаешь подпадать под определение "молодежь" и теряешь часть льгот. Например, тебе уже не дадут IYTC (Международное молодежное удостоверение личности), дающее скидки на разные услуги в 80 странах мира. Также это средний возраст вступления в первый брак российских мужчин. Планка у женщин — 23 года.

27 лет

Из 300 костей, с которыми ты родился, осталось 207. Остальные не украли, просто они срослись в более крупные. Кстати, поздравляем — тебя больше не ждут в военкомате.

30 лет

Нервные волокна мозга окончательно покрыты миелиновым слоем. Значит, пора университетов завершена и пришла пора работать изо дня в день — теперь ты легче концентрируешь внимание на чем-то одном, но медленнее усваиваешь информацию. Раньше все было наоборот.

КАЧАЙ

26-34 года — время получать от фитнеса максимум. "Упругость твоих мышц остается на пике, а вот отклик на нагрузки и последующий рост гораздо выше, чем когда тебе было 20. Так что нагружай себя по полной, — советует доктор спортивной медицины Гэри О'Доннелл из Университета Эксетера. — К тому же сейчас ты можешь давать полную нагрузку на сердце, не боясь внезапного приступа, как после 40". А натренируешь сердце — приступов не будет ни сейчас, ни десятилетиями позже. Бегай по пересеченной местности по полчаса три раза в неделю: за три месяца твой пульс в спокойном состоянии понизится на 10%. "Как альтернатива — 30-секундные спринты при полной выкладке, затем — минутные забеги вполсилы", — добавляет О'Доннелл.

СХОДИ К ЗУБНОМУ

В это десятилетие у тебя могут появиться зубы мудрости. Спроси у стоматолога, не создаст ли это проблем — "мудрые" часто растут неправильно, корежат челюсть и стесняют уже имеющиеся у тебя зубы. Кстати, проверь и их — по статистике, в 20 лет уже 14 из твоих зубов поражены кариесом. Не займешься этим сейчас — к 60 годам у тебя не будет "ни одного шваего жуба" (как и у 9 из 10 твоих соотечественников).

27

ЛЕТ. ВОЗРАСТ, НА КОТОРЫЙ ПРИХОДИТСЯ ПИК ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ МУЖЧИНЫ. ДАЛЬШЕ ТЫ СТАНЕШЬ СЛАБЕТЬ, НО И (ЭТО БОЛЬШОЕ УТЕШЕНИЕ) УМНЕТЬ

СПИ

Ты спишь меньше, чем в детстве, и тем самым закладываешь фундамент будущего инфаркта. "Когда ты не высыпаешься, в организме повышается уровень фибриногена — белка, сгущающего кровь. Как следствие — твое сердце работает с большей нагрузкой", — предупреждает Дадли Пеннелл, профессор Национального института сердца, крови и легких США. Всего какой-то лишний час вечером перед телевизором (в баре, с девушкой, etc.) — и после 25 лет у тебя уже повышенное кровяное давление, а риск получить диабет или инфаркт после 40 вырастает в 2,5 и 2 раза соответственно. Потом ты можешь спать по 20 часов в сутки, пить таблетки или ходить к народным бабкам, но упущенного уже не вернешь.

Предохраняйся

Больше всего венерических заболеваний мужчины России переносят с 20 по 29 лет. Дабы не пополнить ряды этих несчастных, всегда носи при себе презервативы (во множественном числе, потому что твой крепкий организм способен выдержать до восьми оргазмов в сутки, а у особо везучих — и того более). Нелишним будет и анализы сдать. Один из пяти мужчин в молодости переносит хламидиоз, причем в половине случаев заболевание проходит бессимптомно, но вполне успешно — вплоть до импотенции. Обнаружить хламидии можно, просто сдав мочу.

$4 000 000 000

ТАКОВО СОСТОЯНИЕ 26-ЛЕТНЕГО МАРКА ЦУКЕРБЕРГА, ОСНОВАТЕЛЯ И ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ FACEBOOK. А СКОЛЬКО К ЭТОМУ ВОЗРАСТУ ЗАРАБОТАЛ ТЫ?

возраст
31•40

Хватит откладывать будущее на потом. Пришла пора делать карьеру. И держи форму — ты входишь в возраст пузатых мужчин.

31 год

Если ты вступил в брак в 26, как средний российский мужчина, возможно, сейчас уже разводишься. В среднем неудачные браки в России живут 5,5 лет. Зато Билл Гейтс в этом возрасте стал миллиардером.

32 года

30% твоих ровесников уже начали лысеть. А Шон Коннери в этом возрасте снялся в своем первом "Джеймсе Бонде".

33 года

Если куришь, то у тебя уже появляются морщинки вокруг рта. Не бросишь сейчас — к 40 годам морщинки станут морщинами.

34 года

Последний год, когда в России ты имеешь право на бесплатное образование. А Наполеон Бонапарт в этом возрасте стал императором французов.

35 лет

Еще недавно твой диапазон слуха был огромен: от 16 до 20 000 Гц, но теперь потолок понизился до 15 000 Гц. Зато ты уже можешь баллотироваться в президенты России.

37 лет

Если хочешь дольше нормально соображать, удали из своей жизни максимум факторов стресса: главный орган, страдающий от нервотрепки, — мозг. Впрочем, именно сейчас у тебя — пик интеллектуального развития. В этом возрасте Лев Толстой опубликовал первую часть "Войны и мира".

39 лет

Средний возраст представителей власти в нашей стране.

40 лет

Ты в возрасте тучных мужчин, будь осторожен. Если в группе 18-24-летних лишь 20% страдают лишним весом, то в возрасте 35-44 таких уже 60%. Уровень тестостерона падает на 1% в год. На 1000 женщин в России приходится 970 мужчин.

НЕ ЖИРЕЙ

Даже те мужчины, которые ведут здоровый образ жизни, после 30 начинают терять до 5% мышечной массы в десятилетие. Со временем место мышц занимает сало, и это заметно: килограмм жира занимает в твоем теле на 18% больше места, чем килограмм белка. Оберни портняжный метр вокруг талии. Если получившееся число больше половины твоего роста — пора худеть. "Персональный тренер" в каждом номере МН к твоим услугам. Не забывай и о шпинате — эта еда активизирует синтез протеина в организме. Также шпинат богат витамином К, калием и кальцием (глядишь — и не столкнешься с остеопорозом).

Стригись

При первых признаках облысения короткая стрижка создаст зрительное впечатление, что волос у тебя больше, чем на самом деле, утверждает владелец британской сети салонов красоты Джон Аллан. Длинные же волосы обычно лежат прядями, между которыми отлично видны все залысины.

РАБОТАЙ

"В 30 лет, – говорит психиатр Наталья Руднева, – ты уже готов занять руководящую должность. Ты многое сделал, многое умеешь, а вот страха перед чем-то на работе стало меньше. Мозг работает отлично, к тому же появилась ответственность. Если до этого ты подчинялся и комфортно себя чувствовал, теперь ты можешь захотеть командовать парадом сам. Только будь начеку – к 35 годам вступишь в опасный период: у тебя может сорвать крышу либо от успеха, либо на фоне неудач – и то и другое может закончиться алкоголизмом, наркоманией. Лучше не доводи до этого".

СЧИТАЙ УДАРЫ

"В среднем сердце человека рассчитано на 3 млрд ударов, — говорит доктор медицинских наук Майкл Лауэр. — Чем реже оно бьется, тем дольше ты проживешь. Все просто". Пульс здорового человека 30-40 лет в спокойном состоянии — 62-68 ударов в минуту. Ниже 55 ударов — превосходный, а выше 80 — уже тревожный. Но будь готов — каждые последующие 10 лет этот показатель будет возрастать на 2-5%. Впрочем, это нормальный процесс и ничего плохого тут нет.

МЕРЯЙ ДАВЛЕНИЕ

"У каждого пятого мужчины к 30 годам наблюдается повышенное давление, — говорит кардиолог Гарет Биверс. — Если не принять мер, сосудам будет нанесен непоправимый ущерб. Так что кризис среднего возраста встретит тебя сердечным приступом, а не покупкой Ferrari". Получай физическую нагрузку хотя бы по 30 минут пять дней в неделю и не ешь больше 5 г соли в день. Ну, просто не ешь много соленого. Еще можешь выпить красного вина за ужином: виноград снижает вред, наносимый сердцу повышенным давлением. А если есть какие-то сомнения в своем здоровье, купи тонометр — прибор для измерения давления. Устройства с манжетой для предплечья дают более точные показания, чем с клипсой на палец или манжетой на запястье.

35

ЛЕТ. ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ, КОГДА МОЖНО, БРОСИВ КУРИТЬ, ПРОЖИТЬ ПРАКТИЧЕСКИ СТОЛЬКО ЖЕ, КАК НЕКУРИВШИЙ. ПОСЛЕ 35 ЛЕТ КАЖДЫЙ ГОД С СИГАРЕТОЙ БУДЕТ ОБХОДИТЬСЯ ТЕБЕ В 3 МЕСЯЦА ЖИЗНИ, ПОТЕРЯННЫХ БЕЗВОЗВРАТНО

возраст

41•50

Пора платить по счетам. Если последние 20 лет ты планомерно разрушал здоровье и плохо лечил случайные раны — эти годы могут стать последними.

41 год

Каждый второй мужчина время от времени испытывает проблемы с потенцией.

43 года

Твой мозг теряет по 2 г нейронов в год. После 50 будет терять по 3 г. Тренируй память.

Поставь себе задачу с этого возраста не менее одного раза в год проходить полную диспансеризацию.

45 лет

46 лет

Именно с этого возраста уровень счастья в твоей жизни начнет неуклонно идти вверх. С подросткового возраста и до 40 лет давление обстоятельств, рост ответственности, малые дети и прочее делают мужика все более несчастным, но с 46 лет индекс довольства жизнью вновь начинает расти.

48 лет

Скорость изнашивания организма уже в три раза больше, чем это было в молодости.

49 лет

Процесс восстановления лица замедляется: у 20-летнего парня верхний слой эпителия обновляется каждые две недели; к 50 это происходит раз в месяц.

50 лет

По сравнению с тобой же 20-летним, риск заболеть раком в 50 раз выше. Страшный хит-парад этой болезни для мужчин выглядит так: 1-е место — легкие, 2-е место — желудок, 3-е место — ободочная и прямая кишка, 4-е место — рак губы, языка, полости рта, 5-е место — рак гортани.

МАССИРУЙ МОЗГ

Постоянно делай что-нибудь не так, как привык делать обычно: пробеги 50 м спиной вперед или почисти зубы левой рукой, если ты правша. Такие странности помогут твоему мозгу создавать новые соединения, а значит, лучше работать. Также, по утверждению Гэри Смолла, директора Центра памяти и старения в Калифорнийском университете, регулярная тренировка памяти может вернуть познавательные способности 45-летнего человека лет на 15 назад. Удали записную книжку из телефона и выучи номера друзей (как в домобильные времена), разучи несколько стихов, а если не можешь вспомнить что-то, не спеши лезть в интернет — напряги мозг и попробуй сам дойти до правильного ответа.

ПОСПЕШАЙ МЕДЛЕННО

Ученые из Мадридского университета рекомендуют на рубеже 40–50 лет практиковать малоинтенсивные кардиотренировки. “Быстросокращающиеся мышечные волокна усыхают к этому времени на 10%, так что максимальные нагрузки с короткими интервалами уже не так действенны, — говорит доктор Хонатан Эстев-Ланао. — Тренируйся медленнее и дольше, чтобы достичь максимально эффективного кровообращения”. Три 6-километровые пробежки в неделю (на бегу можешь поболтать с кем-нибудь) на 3–5% снизят частоту твоего пульса в спокойном состоянии. Да, кстати, снижение веса на 5–10% и регулярные нагрузки уменьшают риск заболевания диабетом на 58%.

Ходи к врачу

Простым измерением давления уже не ограничишься. Вот список задач:

1 Специалисты Европейской онкологической школы (ESO) советуют мужчинам этого возраста ежегодно проверять свою гортань и прямую кишку, сдавать кал на наличие скрытой крови и кровь — на PSA (простатоспецифические антигены). Возможно, ты выловишь рак простаты еще на том уровне, когда его лечат таблетками.

2 Следи за кожей — после 40 лет меланома чаще встречается у мужчин, чем у женщин. "Существуют четыре фактора, на которые нужно обращать внимание, — рассказывает президент Британской ассоциации дерматологов доктор Марк Гудфилд. — Асимметричная форма родинки. Неровные и размытые границы. Изменение ее цвета. И диаметр: у большинства меланом он превышает 6 мм — все это повод немедленно отправиться к врачу".

3 Каждый десятый человек в возрасте 35-55 страдает диабетом, причем далеко не все догадываются о том, что больны. Часто люди узнают о диагнозе, когда диабет уже приводит к инфаркту или нарушениям зрения. Измеряй уровень сахара в крови.

ЕВГЕНИЙ ТИШУК, Д. М. Н., ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИКО-ХИРУРГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ИМ. Н.И. ПИРОГОВА:

"У нас в стране для мужчины всякий возраст — критический, но в 40-50 лет смертность среди сильного пола просто пугает. Она превышает смертность женщин в 4-5 раз. Дело в том, что у каждого живого организма есть жизненный ресурс, так вот в России у мужчин на протяжении всей жизни идет критическое изматывание этого ресурса, в итоге к 50 годам организм вырабатывает его полностью. Причем из семи случаев смерти в трудоспособном возрасте шесть абсолютно предотвратимы. В последние несколько лет в 1,5 раза увеличилась смертность в результате самоубийств, в 4 раза — смертность от алкогольных отравлений, в 3 раза от туберкулеза, в 2,5 раз возросло число убийств. И это не говоря об инфарктах..."

ДЕРЖИ УГОЛ!

Геометрия твоей эрекции к 45 годам съехала до 100-градусного угла (по сравнению со 130-градусным углом в 20 лет). Не толстей — у мужчин, которые весят на 15 кг больше нормы, уровень тестостерона таков, как будто они на 10 лет старше своего возраста. Ешь зеленые овощи, бобы, голубику, красный виноград и малину — они в какой-то мере предохраняют от рака простаты. А доктор наук Стивен Лэмм рекомендует пищевые добавки, содержащие пикногенол и аминокислоту L-аргинин аспартат, — они повышают синтез оксида азота в организме, способствуя качественной и продолжительной эрекции.

ЗАВТРАКАЙ

19% мужиков старше 40 вообще не завтракают. Они не правы. Правильный завтрак, богатый белком, — прекрасный способ похудеть, уверяет диетолог Луис Эйронн из Вестестерской медицинской группы (Нью-Йорк). A International Journal of Obesity приводит цифры: пациенты, употребляющие на завтрак яйца, худеют на 65% интенсивнее тех, кто употребляет с утра то же количество калорий, но в виде булочек и круассанов.

Не твой список

Владимир Турчинский, Роман Трахтенберг, Олег Даль, Владислав Галкин, лучший игрок мира в мини-футбол Константин Еременко, поэт Илья Кормильцев, Владимир Высоцкий, Сергей Курехин, Егор Летов, Никита Хрущев-младший — никто из них не думал, что не дотянет даже до 50. Следи за собой, ходи к врачу, занимайся спортом.

возраст

51•70

Возможно, лучший период в твоей жизни. Карьера сделана, долги отданы, а счастья в тебе больше, чем в 15-летнем подростке. Конечно, если ты еще жив.

51,5 года — Твое сердце совершило 2 млрд ударов

Если верить статистике, теперь ты будешь заниматься сексом примерно 25 раз в год. Мы бы советовали поменьше верить статистике и больше заниматься сексом.

56 лет

58 лет — Именно в этом возрасте, по мнению большинства россиян, наступает старость (так показал опрос "Левада-центра").

Средний возраст мужчин, умирающих от острого инфаркта миокарда.

59 лет

60 лет — Ура, можно на пенсию.

Ты начал терять в росте, на 0,5-1 см каждые последующие 5 лет: сплющиваются межпозвоночные диски, понижается нервно-мышечный тонус, из-за чего хуже становится осанка. Уменьшается и твой пенис. Зато продолжают расти нос и уши. Нос в 60 лет уже на 1 см длиннее, чем в молодости.

61 год

61,8 года — *Средняя продолжительность жизни мужчины в России (женщины живут 74,2 года).*

Средний возраст лауреатов Нобелевской премии.

63 года

65 лет — Сейчас ты счастливее, чем в молодости. Как показывают исследования, в 15 лет у людей коэффициент счастья в среднем 5,5 балла по шестибалльной шкале, а после 65 — уже 5,7.

Прочность твоих костей вдвое меньше, чем во времена молодости. Теперь легче получить перелом.

67 лет

68 лет — Весьма вероятно, что ты уже столкнулся со старческой гипосмией (пресбиосмией) — стремительным ухудшением обоняния. Это значит не только, что потеряла вкус еда и привлекательность весна: при утечке газа, например, ты не почувствуешь опасности. Правда, своевременное обращение к врачу облегчит тяжесть гипосмии.

Даже если ты абсолютно здоров, ты уже потерял треть той физической силы, какая была у тебя в молодости.

70 лет

МОКНИ

В 65 лет твой организм производит только 40% от того количества жирового секрета, который был в 18 лет. Как результат, у тебя сохнут и краснеют глаза, шелушится кожа. Избегай кондиционированного воздуха, ветреного и жаркого климата, меньше работай на компьютере и не торчи часами у телевизора. Тебе полезно больше пить (8-10 стаканов жидкости в день). Офтальмологи также рекомендуют так называемые искусственные слезы. Поинтересуйся при случае.

5,5

НА СТОЛЬКО ЛЕТ, ПО ОЦЕНКАМ ЖЕНЩИН, УЧАСТВОВАВШИХ В ИССЛЕДОВАНИИ УНИВЕРСИТЕТА НОРТУМБРИЯ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ), ГЛАДКО ВЫБРИТЫЙ МУЖЧИНА ВЫГЛЯДИТ МОЛОЖЕ СВОЕГО ЩЕТИНИСТОГО СВЕРСТНИКА

СМЕЙСЯ

Даже предвкушение смеха снижает уровень кортизола и адреналина на 39 и 70% соответственно. А еще смех — помощник сердца. Мэрилендский университет провел исследование, участники которого смотрели сначала видеоролики, вызывающие эмоциональный стресс, а затем — смешные. В первом случае у них наблюдалось сужение кровеносных сосудов, во втором же — расширение.

ДОБАВЛЯЙ

Особое внимание — кальцию и витамину D, чтобы поддержать твои хрупкие кости. Подними дневную дозу кальция до 1500 мг (это 1,5 л коровьего молока), а витамина D — до 2,5 мкг. Тебе полезны жирная рыба и яйца. Важно обеспечить организм антиоксидантами: ешь сливу, чернику, клюкву, яблоки, брокколи, морковь, грецкие орехи и фундук. А жирное мясо, если вдруг любишь, поедай на праздники.

Джаггер

Отправившись в последнее на сегодня турне Rolling Stones 62-летним, Мик Джаггер вернулся уже в возрасте 65 лет. Два года переездов и 147 концертов — такой график и для молодого парня стал бы нелегким испытанием, но Мик не собирается уходить на покой и обещает, что это не последняя гастроль "роллингов". Это на случай, если ты считаешь, что после 60 все, чем стоит заниматься, — потихоньку копать яму 2 x 1,5 м. Кстати, A Bigger Bang Tour стал самым прибыльным туром в истории: со сборами $437 млн он подвинул с пьедестала предыдущих рекордсменов — U2.

ОЧИЩАЙСЯ

Годами ты губил свои артерии и сосуды, впитывая жир, соль, алкоголь. Чтобы справиться с засорившейся системой, теперь твой насос работает на износ. Улучшить эластичность сосудов и снизить нагрузку на сердце поможет магний. Согласно исследованиям Корнелльского университета, 400 мг магния в сутки снизят частоту пульса в спокойном состоянии на 2-3%, а источником металла послужат шпинат, миндаль или 200 г арбузов. Спроси у врача, нужно ли тебе принимать статины (лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина). Правда, они не такие вкусные, как салат или орехи.

возраст

71•100

Эй, есть тут кто-нибудь? Да, и ты удивишься: в России проживают почти 4 млн мужчин старше 70 лет. И не каждый из них — старая развалина.

75 лет

К этому возрасту у 92% людей наблюдается пресбиопия, старческая дальнозоркость, причина которой — склеротические изменения в хрусталике глаза. Все это легко корректируется оптикой.

78 лет

Твоя мышечная масса сократилась на 40% по сравнению с той, что была у тебя в 30 лет.

80 лет

Только у каждого четвертого курильщика есть шанс дожить до этого возраста. Уровень тестостерона в твоем организме снизился на 60% по сравнению с тем, что был в 20 лет.

85 лет

У девяти твоих ровесников из десяти — аденома простаты, или доброкачественная гиперплазия (увеличение) предстательной железы. Ничего приятного: увеличившаяся предстательная железа сдавливает мочеиспускательный канал, что приводит либо просто к снижению скорости тока мочи, либо к "полной уретральной блокаде", а это уже требует неотложного медицинского вмешательства.

90 лет

На Земле женщины живут дольше, это факт. Но мужчины, если уж разгоняются до 90, делают это качественнее. По данным Национального института старения (США), 44% мужчин старше 80 бодры и самостоятельны, и только 28% женщин, разменявших девятый десяток, могут похвастаться тем же. К слову, в России на 1 января 2009 года насчитывалось 214 437 мужчин старше 85 лет.

95 лет

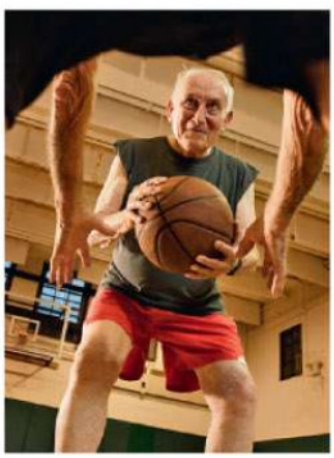
Риск заболеть болезнью Альцгеймера достигает максимума: 69 новых случаев на 1000 человек.

100 лет

Ученые из того же Национального института старения выявили интересную закономерность: только 15% мужчин, перешагнувших 100-летний рубеж, доживают до следующего дня рождения, однако 105-летний рубеж благополучно переживают уже 40% из тех, кто остался на дистанции.

ОПТИМИЗИРУЙ

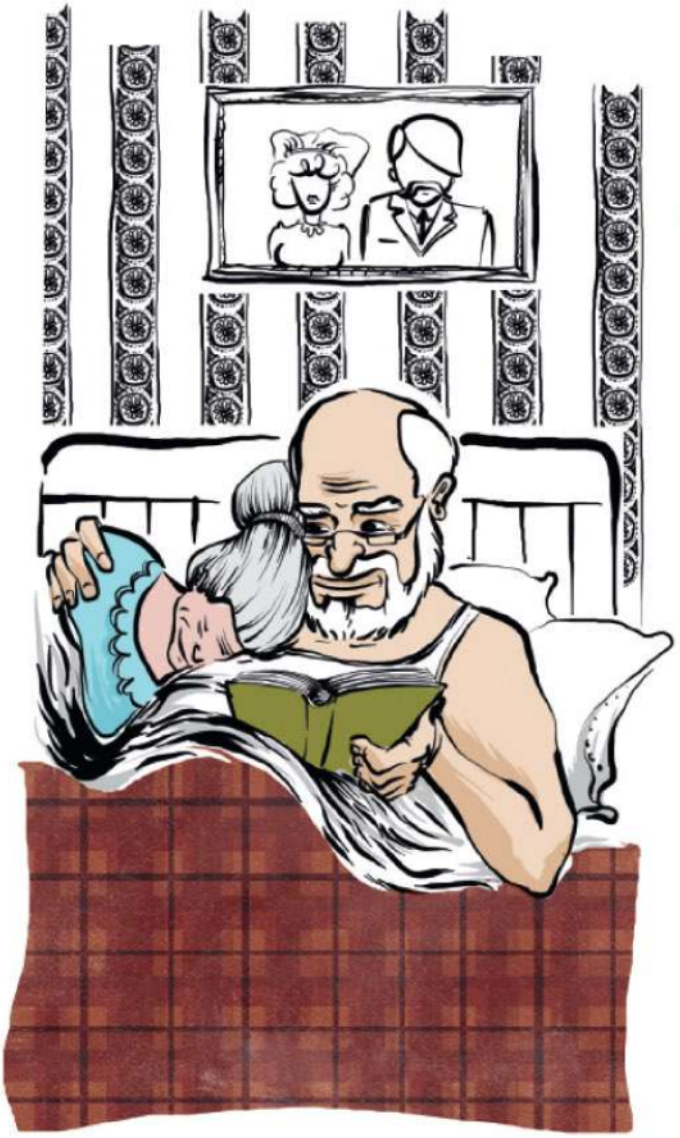
Жизнь после выхода на пенсию есть — по крайней мере, постарайся убедить себя в этом. Ученые из Йельского университета так и делают, потому что выяснили: пожилые люди с оптимистичным взглядом на свой внушительный возраст живут в среднем на семь лет дольше тех, кто культивирует в себе чувство обреченности. Посвяти свободное время какой-нибудь добровольной деятельности. В исследовании журнала Psychosomatic Medicine утверждается, что бескорыстные поступки позволяют избегать мрачных мыслей из серии "как все плохо, и жизнь закончилась".



НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

После 80, когда каждый год на счету, у активных людей вероятность не умереть в ближайшие три года в три раза выше, чем у тех, кто отсиживается в кресле-качалке. Сверхусилий не требуется: достаточно ходить не меньше четырех часов в неделю, пусть даже это будут 15-минутные прогулки несколько раз в день. Суди сам: из группы 85-летних пациентов, которые вели активный образ жизни, до 88 лет не дожили лишь 7%. В неактивной группе таких набралась четверть.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ. ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOIMEDIA/PIXMAC, TASS-PHOTO, RUSSIAN LOOK, EAST-NEWS, CORBIS/FOTO S.A.



ДЕД ПЕРЕПИХТО

В ключевых работах о сексуальности, опубликованных в XX веке Альфредом Кинси, утверждалось, что три четверти мужчин старше 80 лет — импотенты. Позднее, правда, выяснилось, что среди респондентов ученого было всего три женщины и четыре мужчины этого возраста. В новейших же исследованиях говорится, что 62% мужчин и 30% женщин за 80 продолжают заниматься сексом (процент женщин меньше потому, что партнеры гораздо реже доживают до их возраста). Есть и другие цифры: 87% мужчин и 68% женщин этого возраста утверждают, что у них периодически случаются моменты интимной физической близости. Это не обязательно половой акт, просто учти: хочется в любом возрасте.

Перспективы

1 7 октября 2006 года австралиец Аллан Стюарт окончил Университет Новой Англии, получив степень бакалавра права. На тот момент ему был 91 год, и 6-летний курс Аллан преодолел за полтора года, ибо, как объяснил он сам, времени у него в обрез. Ты тоже можешь. Главное, знать ответ на вопрос: зачем?

2 90 лет было индийцу Нану Рам Йоги, когда в 2007 году он произвел на свет очередного своего ребенка. Но, если и ты решил стать отцом после ухода на пенсию, сначала пройди обследование. Чем старше отец, тем выше вероятность генетических отклонений у будущего ребенка — в первую очередь "бьются" гены, отвечающие за формирование нервной системы и мозговой деятельности.

3 Дольше всех прожившим человеком (чьи даты рождения и смерти документально подтверждены) называют француженку Жанну Луизу Кальман, родившуюся в 1875-м и умершую в 1999-м в возрасте 122 лет 164 дней. Старейший же мужчина на сегодняшний день — Уолтер Бренинг, родившийся 21 сентября 1896 года. Ему сейчас 113, если что. ■

НЕ ПРОПУСКАЙ!

Твоя задача этим летом — как у первоклассного голкипера: не пропустить ни одного гола. Чемпионат мира как-никак.

Задача не из самых простых, поэтому надо подготовиться. Идеальный вариант – взять отпуск на месяц и беззаботно наслаждаться. Или хотя бы оказываться перед телевизором в нужное время. А что если не получается? Радио? Звонки друзьям? Онлайн-отчеты об игре? Есть вариант поинтереснее – просмотр матчей на экране мобильного.

В декабре прошлого года "Билайн" запустил услугу "Мобильное телевидение", которая позволяет смотреть ТВ в режиме реального времени, не отрываясь от телефона. Сейчас все это доступно на слайдере Samsung SGH-P960, который поддерживает стандарт DVB-H, обеспечивающий высочайшее качество изображения и при этом позволяющий экономить заряд аккумулятора в режиме телевещания. Таким образом, с тобой всегда не менее 12 каналов, включая самые для тебя важные – "Первый" и "Россия 1", где будут транслироваться все матчи ЧМ. Аккумулятора хватит для непрерывного просмотра трех футбольных матчей, так что не волнуйся.

Да, и если не будешь долго раздумывать и подключишь себе "Мобильное телевидение" в ближайшие дни, то точно не пропустишь и финальные матчи чемпионата мира по хоккею. Ведь шайба в воротах добавляет в кровь ничуть не меньше адреналина, чем мяч в сетке.

РЕКЛАМА

КРЫЛЬЯ, НОГИ И ХВОСТЫ

Есть только один способ сделать так, чтобы дикий лев, буйный буйвол или голодный крокодил не обратили особого внимания на твое приближение, — притвориться большой птицей, которой до них нет дела.

ТЕКСТ: МЭТТ КЭРРОЛЛ

Дичь
В воздухе безопаснее. На своих двоих ты вряд ли удерешь от зверюг, чья скорость может достигать 60 км/ч.

ЮЧЕНИЕ

Размах крыльев
На одной заправке дельталет Windlass Trike проходит 350 км. Этого достаточно, чтобы осмотреть весь парк Южная Луангва.

Что? Полеты над дикой природой, утыканной львами, крокодилами, буйволами, слонами и прочими — обычно жителями зоопарков.
Где? Замбия, национальный парк Южная Луангва. Одно из самых удаленных мест на земле, куда тебя только может занести.
Когда? С мая по ноябрь. В это время из-за засухи толпы зверья стекаются к реке Луангве.
Как? Стандартный недельный тур в Замбию в турагентствах Москвы — от $2500-3000 на человека (перелет оплачивается отдельно). Капризы вроде "Хочу конкретно в Луангву на неделю" — по договоренности. 30-минутный полет на дельталете с инструктором — $110.

Высокий градус
В долине Луангвы столбик термометра может достигать 33 градусов по Цельсию, не забудь солнцезащитный крем.

В такие моменты берег Луангвы не самое подходящее место для экстренной посадки. Взрослый буйвол передвигается со скоростью до 57 км/ч — замесит и не заметит

— ЕСЛИ ПЕРЕДУМАЛ, ГОВОРИ СЕЙЧАС, — ГОВОРЯТ наушники. — Когда разгонимся, остановиться уже не сможем.

Это Джон, пилот нашего крошечного (но двухместного!) летательного аппарата, дает мне последнюю возможность выйти из игры. Потом — или ждать приземления минимум через 30 минут, или выбрасываться с парашютом, если совсем невмоготу. Он не представляет, насколько я близок к тому, чтобы остаться на земле.

Самец крокодила весит около 900 кг, а его челюсти сжимают добычу с силой 350 кг/кв. см

Пристегнутый к жесткому креслу-ковшику, я не понимаю, как можно полагаться на эту тряпку, которая служит нам крылом, и на крошечный пропеллер, установленный прямо за моей спиной. Да такой мощности даже на газонокосилку не хватит! И чуть что — я отправлюсь прямиком на обед вон тем крокодилам, загорающим на берегу. Им повезет: мясо будет отбивным.

В общем, никаких стюардесс с шампанским и кресел-кроватей бизнес-класса. Но развлечения в полете предусмотрены — ведь я не на каком-нибудь там сафари, я в парке Южная Луангва, в самом сердце Замбии. И я выбрал дельталет вместо традиционного джипа. Наш Windlass Trike с двигателем Rotax мощностью 50 л. с. может взлетать и совершать посадку на участке длиной всего 35 м, обладает исключительной маневренностью и развивает скорость 80 км/ч. Идеальный аппарат для наблюдения за животными в условиях дикой природы. А зверья-то здесь навалом. Парк Луангва занимает территорию более 14 000 кв. км, и лев тут до сих пор король, а гомо сапиенс — всего лишь его блюдо.

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men'sHealth ADVENTURE

УЧАСТНИК

реклама

Яхтинг в Анапе!

Хочешь стать любимцем фортуны, настоящим мужчиной, способным покорить ветер и укротить бурное море?! Приглашаем тебя в Анапу в парусную школу Men's Health, где за неделю ты научишься управлять настоящей 40-футовой парусной яхтой.
Открытие школы – 19 июня, работает до конца августа.

В недельный тур включено:
- авиабилет Москва-Анапа-Москва,
- размещение в отеле (7 ночей),
- 25-часовой курс обучения,
- трансферы и страховка.

Стоимость - от 30 тысяч рублей.

Подробности по бронированию тура на www.mhadventure.ru
Организатор тура – туристическая компания VETROTOUR

Серф-лагерь на Бали!

Хочешь прикоснуться к истокам всех экстремальных видов спорта? Предлагаем тебе отправиться с нами на Бали и пройти 5-дневный курс обучения серфингу в одном из лучших мест планеты для начинающих и для продвинутых серферов.

Даты лагеря: 16-31 июля
В программу путешествия включено:
- проживание в отеле или на вилле (14 дней),
- 5-дневный курс обучения серфингу на базе русской серф-станции SurfDiscovery,
- вечеринки и путешествия по острову,
- трансферы и страховка.

Стоимость: от 55 тысяч рублей плюс авиабилет (от 45 тысяч рублей).

Подробности по бронированию тура на www.mhadventure.ru
Организатор тура – туристическая компания «Активный чемодан»

Men'sHealth

ЗАТЕРЯННЫЕ ТРОПЫ

Сафари, которые перевернут твой мир.

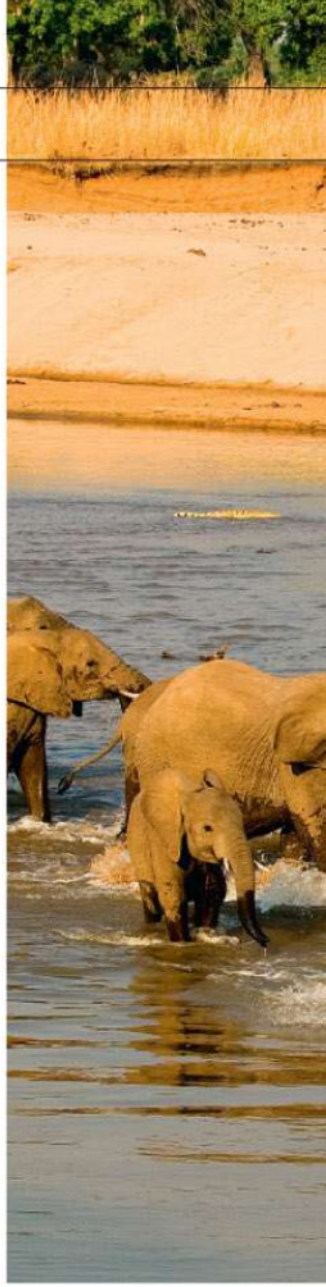
1 "Страна змей", Восточная Кения
В Кении обитают 127 видов смертельно опасных змей. В прибрежных джунглях национального парка Ватаму ты будешь выслеживать африканских гадюк, плюющихся кобр и королеву ядовитых змей — черную мамбу.
bio-ken.com

2 "Бушмены ждут", Намибия
За последние 40 000 лет жизнь этих людей изменилась мало. Ты сможешь, прям как они, копаться в куче слоновьего дерьма в поисках орехов (настоящий бушменский деликатес).
expertafrica.com

3 "Тебе каяк", озеро Ньяса, Мозамбик
Работай веслами или погружайся с аквалангом в воды чистейшего водоема, находящегося под охраной ЮНЕСКО. К тому же тебе предоставят собственный островок, гида из местных и компанию зеленых мартышек.
kiboko-safaris.com

4 "Крадущийся тигр", Мадхья-Прадеш, Индия
Твоя задача — попытаться отыскать в зарослях национального парка Бандхавгарх величественного и нелюдимого индийского тигра, находящегося на грани вымирания.
tajsafaris.com

5 "Затаившийся лесник", Южная Африка
Научись стрелять и передвигаться по прерии так, чтобы не дикие животные выслеживали тебя, а ты их.
andbeyond.com



Шесть месяцев в году, когда из-за сезонных дождей река Луангва выходит из берегов, а колеи, оставленные джипами, превращаются в ее притоки, дельталет становится единственным средством передвижения для Джона и его жены. Ну а для меня он станет проводником в исчезающий мир дичайшей природы. Меня давно привлекала простота дельталета. Без кабины, электронного оборудования и катапульты — в воздухе ты зависишь только от сил природы и профессионализма пилота. Но до сих пор я не мог заставить себя это попробовать.

СУТКИ НАЗАД МЫ БЫЛИ ЕЩЕ В ГОРОДКЕ МФУВЕ, что в часе лета от столицы Замбии — Лусаки, до которой, в свою очередь, 11 часов лететь из Европы. Оттуда — три часа на джипе до лагеря Тафика. Если у великого "Нигде" есть центр, то мы оказались точно в нем, и выглядит это так: шесть тростниковых бунгало на берегу. Река Луангва — 800 км от границы с Малави на севере страны до места, где она впадает в великую Замбези на юге, — привлекает сотни видов диких животных, для которых она главный или даже единственный источник воды (читай — жизни). Но плавать в ней ты не захочешь, какой бы жаркой ни показалась тебе Африка, — там правят легко приходящие в ярость гиппопотамы и крокодилы, вечно поджидающие добычу. Прошлой ночью я слышал, как слоны чавкали в соседних зарослях марулы, а потом раздался львиный рык, и мне показалось, что слишком уж близко.

— Львы, — подтвердил Джон утром. — Они были километрах в двух отсюда, но здесь такая слышимость, что кажется, будто они бродят под боком. Мы найдем их.

Из плодов марулы, которыми ночью питалось все стадо, делают один из самых известных африканских ликеров. Возможно, поэтому утром слонов так тянет к воде

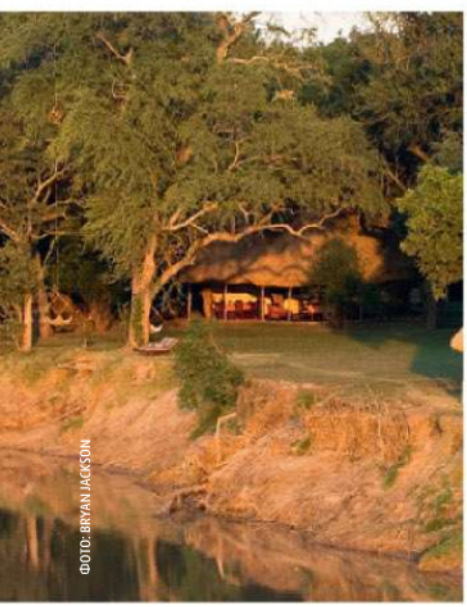


ФОТО: BRYAN JACKSON

На сегодня были запланированы два вылета: сразу после рассвета и ранним вечером, чтобы избежать дневного зноя. Джон использует дельталет уже 30 лет и знает район как свои пять пальцев.

— Если откажет двигатель, мы просто найдем подходящее для посадки место, — говорит он мне.

Успокаивает, как же.

Я пытаюсь не думать об этом во время набора скорости, когда двигатель, кажется, вот-вот оторвется от рамы и улетит сам по себе. Но через пару секунд мы уже в воздухе. Вообще для такого простейшего агрегата взлет на удивление легкий, как будто ты в кресле с воздушными шариками.

Вокруг, насколько хватает взгляда, ни единого следа пребывания человека, кроме нашего лагеря. Мы набираем высоту, и деревья внизу становятся похожими на брокколи. А потом, когда мои глаза привыкают к открывшейся панораме, я начинаю различать детали.

— Прямо под нами огромное стадо буйволов, — это голос Джона в наушниках.

Мы закладываем вираж и начинаем снижение, чтобы получше рассмотреть животных, которые и рогом не ведут в нашем присутствии. Они давно услышали о нашем приближении, а невысокая скорость дельталета исключает любую возможность сюрприза, так что животные не пугаются. Похоже, единственные, кто обратил на нас хоть какое-то внимание, — это крокодилы. Когда мы пролетаем над водой, я вижу какое-то месиво из этих ящеров, терзающих останки некогда полноразмерного гиппопотама. При виде нас они дружно погружаются в воду.

В ЖЕСТКОМ КОВШИКЕ СИДЕНЬЯ ТЕСНОВАТО, НО это, пожалуй, единственное неудобство. Наушники отлично спасают от шума ветра и двигателя, турбулентности практически нет. Как я уже говорил, больше похоже на полет на воздушном шаре, только обзор гораздо лучше. Вот только львов пока не видно.

— Кажется, они были к северу от лагеря, — говорит Джон и закладывает очередной вираж. Мы начинаем удаляться от реки.

Снизив скорость и высоту до безопасного минимума, мы всматриваемся в проплешины между деревьями. И вдруг — вот они! Два льва невозмутимо сидят, облизывая лапы и морды, покрытые кровью вчерашней охоты. Останки трапезы лежат неподалеку. Как и буйволы, львы не обращают на нас никакого внимания — мы для них просто крупная хищная птица, еще один житель прерий, патрулирующий свою территорию. И в этом главная прелесть дельталета: человек вместо незваного гостя становится частью природы, может быть просто наблюдателем.

Львы стали прекрасным завершением моего первого аэросафари. Но все только начинается, и вечером мы опять поднимемся в воздух. Джон обещает мне тех слонов, что кормились ночью. Мои глаза привыкают мгновенно отыскивать движение в прериях внизу. Мы видим, как самка леопарда показывает двум детенышам границы их территории. Когда снижаемся, огромный африканский орлан-крикун делает круг почета вокруг нашего дельталета. Мы с ним теперь одной крови. ■

МЕСТО

Авиабилеты (Москва–Сочи): от 3150 руб.
Сезон: апрель–октябрь (летний) и декабрь–март (зимний)
Сувенир: горный мед

Красная Поляна

Тот случай, когда комментарии излишни: название этого небольшого поселка в Краснодарском крае на слуху у всей страны. Еще бы! Ведь именно здесь развернутся основные события "Сочи-2014". Не удивительно, что все последние новости из Красной Поляны — строительство скоростной железной дороги в аэропорт, бобслейной трассы, лыжного стадиона и многое другое — связаны с грядущей Олимпиадой. Из-за олимпийского ажиотажа, правда, может сложиться впечатление, будто Красная Поляна — исключительно зимнее место, что в корне неверно. Men's Health исправляет ситуацию. Сообщаем тебе: краснополянское лето (не весна!) начинается уже в апреле и заканчивается, когда всю остальную территорию России давно замело снегом. Более того, все нулевые в Красной Поляне активно "прописывались" именно летние виды спорта. В полигон для экстремалов было превращено все в радиусе нескольких километров вокруг поселка — от горных ущелий до субальпийских лугов. Ко вполне традиционным для здешних мест альпинизму и рафтингу добавились полеты на параплане, каньонинг и спелеология. Men's Health тоже решил внести свой вклад в развитие летних видов в будущей олимпийской столице России.

В августе состоится велотур Men's Health Adventure по Красной Поляне на горных байках. Детали тура — на mhadventure.ru

ПЕРСОНА

Максим Ганкин

Когда-то перед Максимом Ганкиным стояла дилемма: выбрать карьеру по диплому или по душе? Специальность, которую он получил в МАРХИ, звучала солидно, но дико скучно: "развитие полифункциональных культурно-спортивных комплексов". Возможно, поэтому Максим выбрал вариант "по душе" — сноубординг, которым он занимался уже много лет. Результат тебе хорошо известен. Даем подсказку: это — главное событие в сноубордической индустрии России. Да-да, мы про ежегодный Flammable Camp Dombai, бессменным организатором которого Максим является уже 10 лет. Но этим летом главный идеолог Домбая выступит в новом качестве. Специально для наших читателей Максим организует серф-лагерь Men's Health Adventure в Индонезии, где он теперь проводит большую часть времени. Запоминай: серф-лагерь будет проходить 16–31 июля на базе русской станции Surf Discovery (Бали). Наши планы: уроки и лучшие серф-споты — от Максима Ганкина, море позитива — от Men's Health. Стоимость тура — от 50 000 руб. плюс перелет. Подробности — на mhadventure.ru

Солнцезащитные очки Oakley Alinghi

Профессиональный девайс для парусных гонок. Результат сотрудничества двух команд: американского производителя спортивной оптики Oakley и швейцарского экипажа Alinghi (обладателя Кубка Америки в 2003 и 2007 годах). Разработку новой серии Oakley начала два года назад, став спонсором легендарных гонщиков. В основу разработок легли практические пожелания яхтсменов, в частности, в работе активно участвовал капитан Alinghi Эрнесто Бертарелли. Очки получились "под заказ": прочные, безопасные (блокируют 100% UV-лучей) и лишенные недостатка аналогов — искажения (благодаря технологии XYZ Optics картинка сквозь них видится без изменений). В качестве дополнительной опции — линзы для нейтрализации солнечных бликов. Опробовать новый девайс от Oakley, как было задумано, в море на яхте ты сможешь в парусной школе Men's Health в Анапе.

СОБЫТИЯ

12 АПРЕЛЯ, ДОМБАЙ

MEN'S HEALTH RAIL MASTER НА ДОМБАЕ

12 апреля в рамках Flammable Camp Dombai (FCD) прошли традиционные соревнования по джиббингу — Men's Health Rail Master. Как и обещали, мы впервые провели контест вечером. И это стоило того! Представь себе: ночные горы, море молодых и позитивных людей, свет прожекторов, факелы и зажигательные сеты под открытым небом. Такого контеста за 13 лет существования домбайского лагеря еще не случалось: Men's Health Rail Master-2010 стал самым динамичным и зрелищным за всю историю. Даже погодные неурядицы (сначала сильный туман, а следом не менее сильный снегопад) не помешали райдерам отлично выступить.

Непосредственно в квалификации соревновались 22 сноубордиста и три лыжника. Победителями стали Николай Гринев из Новосибирска (сноуборд) и Даниил Калачев из Кировска (горные лыжи нью-скул). На выбор победителям был предложен один из суперпризов: неделя хели-ски в Турции или неделя во фристайл-парке Хемседал (Норвегия). В итоге оба парня поедут в Норвегию. Специальный приз за стиль (часы для спорта и активного отдыха Suunto Core) получил Григорий Вараксин из Москвы (сноуборд). Men's Health Rail Master завершился грандиозной вечеринкой награждения в баре "Андерсен" под сеты DJ Sestra (Low Budget Family).

БЫЛО

ФОТО: КИРИЛЛ УМРИХИН, ЛОРИ/RUSSIAN LOOK

БУДЕТ

С 19 ИЮНЯ, АНАПА

ПАРУСНАЯ ШКОЛА MEN'S HEALTH

Этим летом в Анапе будет жарко. Намекаем: речь не о погоде, а о первом сезоне в парусной школе Men's Health Adventure. По поводу выбора места, надеемся, вопросов нет: Анапа — это лучший в России спот для занятий парусным спортом (не случайно здесь располагается тренировочная база нашей олимпийской сборной). Твоим кораблем будет 42-футовый "регатник" "Святая Анна" (спортивная яхта класса 49ER, проект знаменитого Брюса Фара), а тренером — член олимпийской сборной России Сергей Джиенбаев (см. майский Men's Health). Стоит ли говорить, что обучение в нашей школе будет вестись по олимпийской программе: спортивные гонки, вождение на высоких скоростях (6-18 узлов), серфинг на яхте и т.д.? Это само собой. Впечатлен? Тогда решайся. Мы стартуем уже 19 июня и будем работать до конца сезона. Запись в яхт-школу — на mhadventure.ru

БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК

“На старт!.. Внима-а-а-ание... Ма...” Хлопок сигнальной ракеты отрывает от старта тысячу человек. Одетые в яркие футболки и защитные шлемы, они моментально растекаются по городу, похожие на стайку целеустремленных сперматозоидов. Со стороны может показаться, будто взрослые люди разом вспомнили школьную военно-патриотическую “Зарницу”. Но это совсем другая игра — городская приключенческая гонка.

ПОПУЛЯРНЫЕ НА ЗАПАДЕ ГОРОДСКИЕ ГОНКИ (Urban Adventure Race) — это новый экстремальный спорт, набирающий все большее количество преданных сторонников. Пожалуй, это первый вид спорта, полигоном для которого стали именно городские дебри. Многокилометровую дистанцию по дорогам, скверам, каналам и крышам участники преодолевают бегом, на роликах, на велосипеде (бывает, даже байдарки идут в ход). Главное — успеть за день отметиться на максимальном количестве контрольных пунктов. Кто успел больше за меньшее время, тот победил. Все просто.

Однако до конца 1980-х такая простая идея никому не приходила в голову. Но зато уже через пару-тройку лет после первой гонки в США счет желающих испытать себя шел на тысячи. Новый спорт привлек совершенно новую аудиторию. Выяснилось вдруг, что самые активные участники гонок — это вовсе не спортсмены, а 30-летние “белые воротнички” (да-да, обычные клерки!). Как оказалось, 1-2-дневные гонки — это невероятно эффективный (а также быстрый и простой) способ встряхнуться от монотонной офисной рутины.

Идея разбавлять серые рабочие будни бодрящим коктейлем из приключений и физических испытаний оказалась на удивление актуальной. Сегодня с ума от Urban Adventure Race сходит полмира. В Северной Америке и Европе многие большие города раз в году (как минимум) отдаются на откупацию молодым, активным и спортивным. Шокируя прохожих, они несутся по городским лабиринтам, рассекают по городским водоемам или карабкаются по веревочным лестницам на небоскребы и крыши заводов.

Естественно, Men’s Health не мог остаться в стороне от такого здорового и позитивного начинания. Наши коллеги из американского Men’s Health учредили крупнейшую в США гонку Men’s Health Urbanathlon, которая проходит в Нью-Йорке и Чикаго. Теперь настала очередь Москвы. Готов?

Итак, журнал Men’s Health объявляет о старте первой приключенческой гонки Men’s Health Urban Adventure. Ты любишь скорость, спорт и здоровое соперничество? Хватай велосипед и ролики — и к нам, ждем тебя 13 июня в Москве! Ты страстный болельщик? Приходи! Главный приз — поездка на двоих на альпийский марафон GORE-TEX® Transalpine Run.

Информация и регистрация на сайте: urban.mhealth.ru

Grand Slam
presented by SEAT
Московский этап Мирового Тура
по пляжному волейболу
7-14 июня, Поклонная гора
www.rusbv.ru
13 ИЮНЯ
Поклонная гора
Старт в 13:00
Men'sHealth URBANATHLON & FESTIVAL
Men'sHealth
URBAN ADVENTURE
приключенческая гонка Men's Health
4 часа городских испытаний - 25 километров приключений
ориентирование - велосипед - ролики - веревочные препятствия
музыкальная программа для зрителей
Пройди регистрацию на www.urban.mhealth.ru и прими участие в гонке!
Главный приз - поездка на двоих на GORE-TEX® TRANSALPINE RUN
реклама
Организатор гонки
Saint-Petersburg Urban Race
городская приключенческая гонка
www.urbanrace.ru
COSMOPOLITAN
GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX
Men'sHealth

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Функциональная тренировка от сильнейшей баскетбольной команды России.

МЕТОДИКА: ГЕОРГИЙ АРТЕМЬЕВ, ТРЕНЕР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПБК ЦСКА
ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

До недавнего времени я был уверен: удивить меня чем-то из области тренинга — невозможно. Велосипедисты, развивающие выносливость бегом? Слышали. Футболисты, таскающие на себе 150-килограммовые покрышки? Знаем. Боксеры, часы напролет сидящие за шахматной доской? Баян!

Но вот однажды я попал на тренировку игроков профессионального баскетбольного клуба ЦСКА и стал свидетелем картины более чем странной: огромные парни (рост самого "мелкого", защитника Холдена, — 185 см), стоя друг напротив друга в замысловатых позах, усердно тянули резину. Точнее, растягивали спортивные трубчатые амортизаторы. "М-да... — мелькнуло в голове. — Сильнейший клуб страны, а занимаются какой-то ерундой". Конечно же, я ошибался...

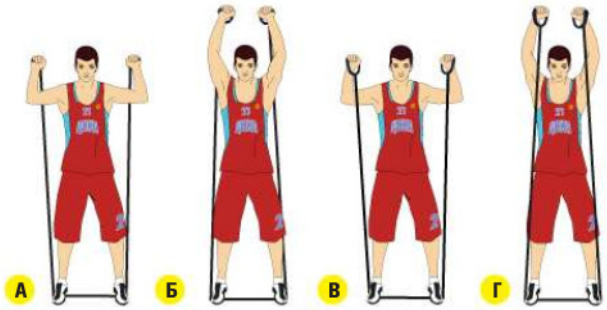
— Такие тренировки мы проводим один раз в неделю, по понедельникам. И это прекрасный способ привести организм в рабочее состояние после выходного дня! — просвещал меня 40 минут спустя тренер Георгий Артемьев. — Во-первых, работа с амортизаторами не так вредна для позвоночника и суставов, как та же штанга. Наша цель — реабилитация и профилактика возникновения спортивных травм. А во-вторых, это функциональный тренинг. Здесь каждое упражнение — имитация того или иного движения на площадке. И все они выполняются из классической баскетбольной стойки: ноги чуть шире плеч, колени полусогнуты, корпус слегка наклонен вперед, упор — на пятки.

Вместе с Георгием мы разобрали 11 классических игровых ситуаций, сопроводив каждую соответствующим упражнением. Выполняй их по кругу с соблюдением предписанной последовательности 1-3 раза в неделю.

ОБОРУДОВАНИЕ

Трубчатые амортизаторы различают по силе упругости. Обычно соблюдается такой принцип: минимальное сопротивление — желтый цвет резины, слабое — зеленый, среднее — красный, максимальное — синий. Если исходить из этого стандарта, то лучше всего иметь у себя и красный, и зеленый, и синий амортизаторы. Синий — для всех тяговых упражнений, красный — для жимовых, а зеленый — для упражнений на баланс и координацию (в описании упражнений на следующих страницах обращай внимание на пункт "Назначение тренировки). Помни простое правило: если натяжение амортизатора не валит тебя с ног, позволяя выполнять упражнение в полную амплитуду, технически грамотно, но не играючи, — выбор сделан верно.

Внимание: некоторые упражнения с амортизатором предполагают командную работу: первый участник держит пару резинок с одной стороны стоя в баскетбольной стойке, второй — упражняется на противоположном конце.



1. ЖИМ НАД ГОЛОВОЙ

● **Ситуация на площадке:** игрок в прыжке подбирает мяч, отскочивший от щита (см. фото).
● **Назначение тренировки:** разминка и профилактика травм плечевых суставов.
● **Задействованы мышцы:** дельтовидные, трапециевидные, кор.

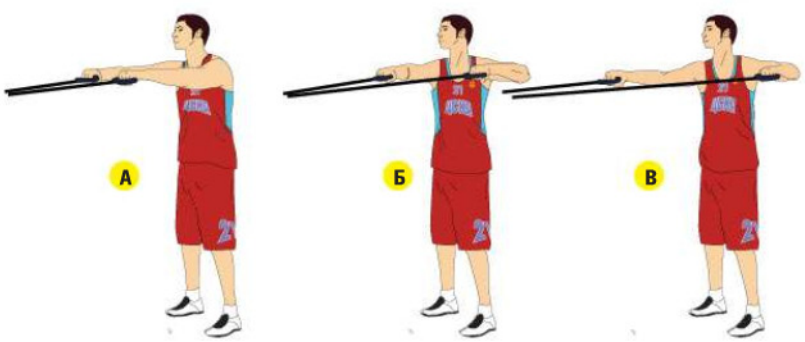
Встань на среднюю часть амортизатора. Возьмись за рукоятки и подними руки: плечи — в линию, локти согнуты под прямым углом, кисти где-то на уровне макушки. Амортизаторы — сзади **(А)**. Выжми резину вверх, почти соединив кулаки над головой **(Б)**, и вернись в положение **А**. Сделай 1 сет из 15–20 повторов или максимум повторов за 30 секунд. Передохни 20–30 секунд, поменяй положение амортизатора, выведя резину вперед, и сделай еще 1 сет **(в, г)**.

2. ТЯГА ДВУМЯ РУКАМИ СТОЯ

● **Ситуация на площадке:** игрок, широко раскинув руки, оттесняет противника спиной, конкурируя с ним за получение мяча.
● **Назначение тренировки:** профилактика травм плечевых суставов и позвоночника.
● **Задействованы мышцы:** средняя часть трапециевидных, задняя часть дельтовидных, задняя часть кора, ротаторы позвоночного столба.

Вытяни руки перед собой, в линию с натянутыми амортизаторами. Разведи лопатки, чуть прогни поясницу и слегка подними подбородок **(А)**. Потяни рукояти на себя, отводя локти назад, но не опуская их. В конечной точке они должны быть согнуты под прямым углом **(Б)**. Выдержав небольшую паузу, вернись в положение **А** и, сохраняя неподвижной правую руку, отведи назад левую по той же схеме, но с большей амплитудой и поворотом корпуса. В конечной точке ладонь должна приблизиться к плечу **(В)**. Задержись на долю секунды, вернись в положение **А**, выполни тягу правой рукой, и ты — наконец-то! — получишь один повтор. А нужно сделать 15–20.

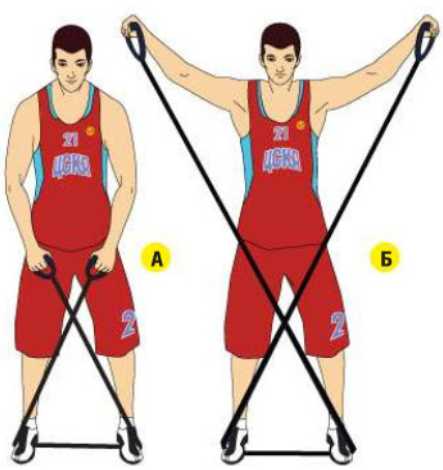
ВАЖНО: не прогибайся в грудном отделе позвоночника, не своди колени и не разворачивай стопы в сторону движения корпуса.



Gillette
— лучше для фаната нет!
PHANTOM
Gillette Fusion POWER
PHANTOM
ПОДАРОК
Представляем ограниченную футбольную серию Gillette Fusion Power Phantom! В специальный набор для настоящих фанатов входят 4 кассеты и бритвенная ручка в ПОДАРОК*! Включайся в игру!
*По сравнению с отпускной ценой Procter&Gamble за упаковку 4 кассет Gillette Fusion Power.
Power Phantom — Пауэр Фантом
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

3. ОТВЕДЕНИЯ ПЛЕЧ

- **Ситуация на площадке:** игрок активно машет расставленными в стороны руками, не давая противнику совершить пас.
- **Назначение тренировки:** разминка и профилактика травм плечевых суставов и верха спины.
- **Задействованы мышцы:** дельтовидные, трапециевидные, задняя часть кора.



Встань на среднюю часть амортизатора. Возьмись правой рукой за левую рукоять амортизатора, а левой — за правую **(А)**. Разведи руки в стороны, подняв ладони до уровня глаз или чуть выше **(Б)**. Плавно вернись в положение **А**. Сделай 1 сет из 15-30 повторов.

Gillette FUSION POWER

Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу

Точное лезвие-триммер идеально для бритья трудных мест

Лезвия Power Glide с уникальным покрытием помогают уменьшить чувство раздражения на коже

1 кассета = 1 месяц самого комфортного бритья от Gillette

Смягчающие микроимпульсы помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий

Встроенный микрочип выключает бритву через 8 минут непрерывной работы

Уникальная футбольная ручка специально для настоящих фанатов

Mach3 – Мак 3
Power Glide – Пауэр Глайд

Gillette
Лучше для мужчины нет™

Реклама

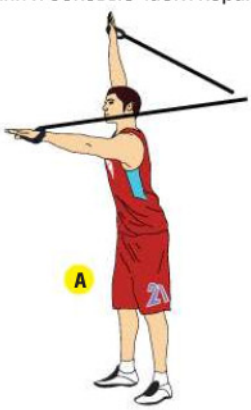
4. "НОЖНИЦЫ" РУКАМИ

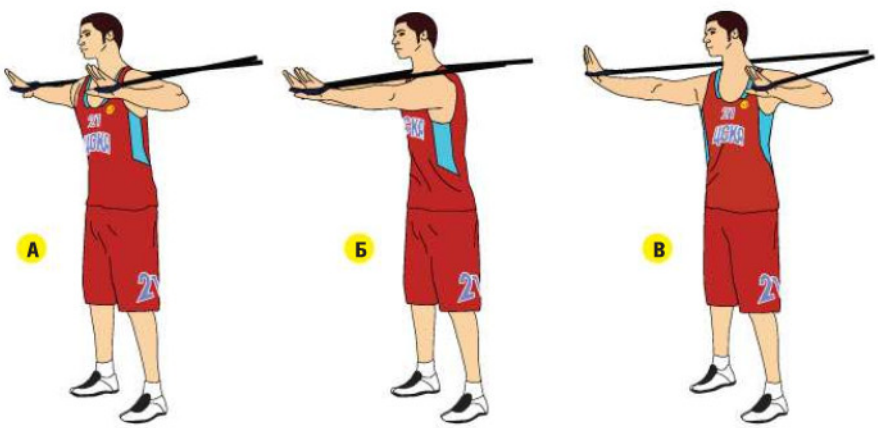
● **Ситуация на площадке:** игрок машет перед противником рукой вверх и вниз, перекрывая пространство для броска и съедая пространство для маневра.

● **Назначение тренировки:** профилактика травм плечевых суставов и грудного отдела позвоночника.

● **Задействованы мышцы:** разгибатели плеча, передняя и боковые части кора.

Стоя спиной к точке закрепления амортизаторов (или к напарнику), вытяни левую руку перед собой, а правую — вверх (А). Не сгибая руки в локтях, одновременно опусти правую руку и подними левую (Б). Без паузы вернись в положение А. Сделай 1 сет из 20-30 повторов или максимальное количество повторов за 60 секунд.





5. ЖИМ ВПЕРЕД СТОЯ

● **Ситуация на площадке:** игрок дает пас вперед.

● **Назначение тренировки:** профилактика травм позвоночника.

● **Задействованы мышцы:** большие грудные, передняя часть дельтовидных, передняя часть кора, ротаторы позвоночника.

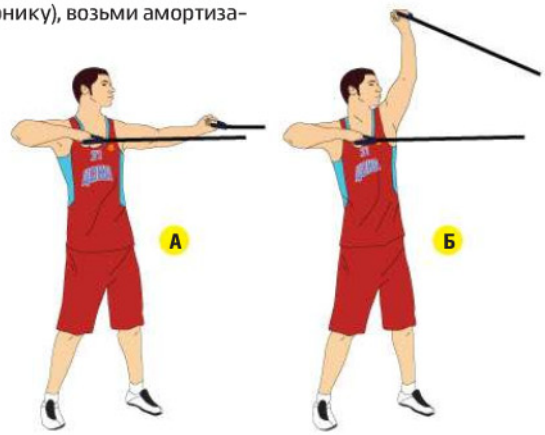
Стоя спиной к точке закрепления амортизаторов (напарнику), возьми рукояти так: плечи подняты почти в линию, ладони — на уровне груди, локти согнуты под прямым углом, амортизаторы проходят над руками (А). Синхронно выжми рукояти перед собой, соединив ладони перед грудью на уровне плеч или подбородка (Б). Вернись в положение А и выжми вперед только правую руку, добавив к движению поворот корпуса (В). Снова вернись в положение А и выполни то же движение левой рукой. Все вместе это будет один повтор из необходимых 15-20.

Зоран Планинич, защитник

6. ПРИВЕДЕНИЯ ОДНОЙ РУКОЙ

- **Ситуация на площадке:** игрок бросает мяч из-под кольца, отсекая противника свободной рукой.
- **Назначение тренировки:** улучшение координации.
- **Задействованы мышцы:** дельтовидные, трапециевидные, боковая часть кора.

Встав боком к точке закрепления амортизаторов (напарнику), возьми амортизаторы так, будто держишь лук и натягиваешь тетиву. Левая рука вытянута в линию с резиной (ладонью вверх), правая — согнута, ладонь на уровне плеча (А). Плавно и не сгибая подними левую руку вверх (Б) и верни обратно. Сделай по 1 сету для каждой руки, выполняя максимальное количество повторов за 20–30 секунд.



7. ЛАТЕРАЛЬНЫЙ ВЫПАД С НАТЯЖЕНИЕМ ОДНОЙ РУКОЙ

- **Ситуация на площадке:** игрок получает мяч нижним пасом, то есть с отскоком мяча от пола.
- **Назначение тренировки:** профилактика травм позвоночника и коленных суставов, улучшение координации.
- **Задействованы мышцы:** боковая часть кора, ягодицы и мышцы бедра.

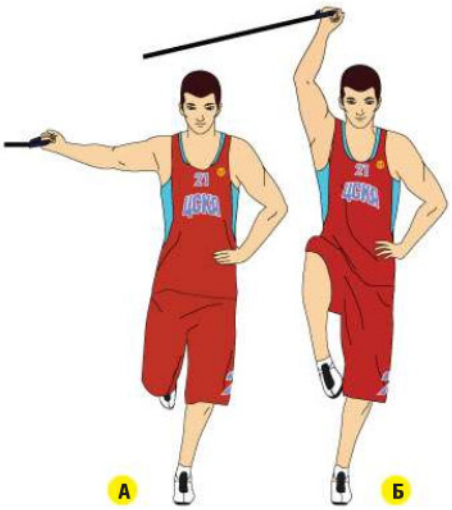
Встав левым боком к точке закрепления амортизатора (напарнику), возьмись за рукоять прямой (левой же) рукой, а правую вытяни в другую сторону (А). Сделай выпад вправо и потянись свободной рукой в сторону и вниз, стараясь как бы дотянуться до мяча (Б). Вернись в положение А и повтори. Сделай по 1 сету из 15–20 повторов в каждую сторону. Для увеличения тренировочного эффекта можно выполнять это упражнение с партнером, который будет давать тебе реальный пас в открытую руку.

Виктор Хряпа

8. ПОДЪЕМ ПЛЕЧА СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

● **Ситуация на площадке:** игрок выполняет "лэйап" – забрасывает мяч, подскакивая к корзине на одной ноге.
● **Назначение тренировки:** улучшение координации, профилактика травм позвоночника и голеностопа.
● **Задействованы мышцы:** боковая часть кора, мышцы бедра и голени.

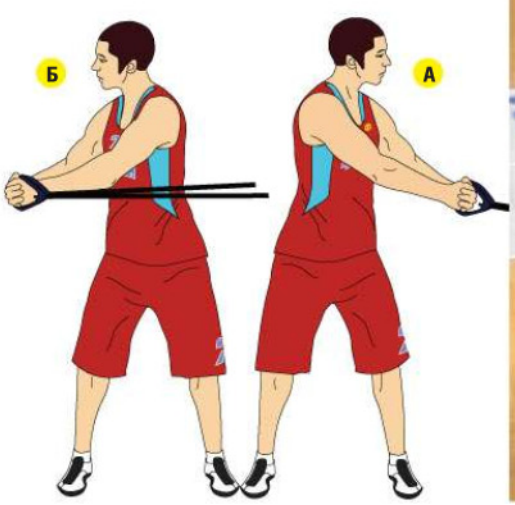
Встань правым боком к точке закрепления резины (напарнику) на одну ногу – левую, правую отведи назад, стараясь не опускать на пол. Рукоять амортизатора держи в вытянутой правой руке, левую поставь на пояс **(А)**. Сохраняя равновесие, подними правую руку над головой, одновременно вынося вперед колено правой же ноги **(Б)**. Вернись в положение **А** и повтори движение не менее 14 раз. Передохни 2-3 секунды и выполни упражнение для другой стороны.



9. РОТАЦИЯ СТОЯ

● **Ситуация на площадке:** игрок ведет мяч так, что его ноги повернуты в одну сторону, а корпус – в другую.
● **Назначение тренировки:** профилактика травм поясничного отдела позвоночника.
● **Задействованы мышцы:** косые мышцы живота, задняя часть кора.

Встав левым боком к точке закрепления амортизатора (напарнику), возьми рукоять обеими руками на уровне плеч или середины груди **(А)**. Мощным, но не резким движением поверни корпус вправо, растягивая резину **(Б)**, и вернись обратно. Движение должно быть коротким, амплитуда не более 120°. Сделай 1-2 сета по 20-30 повторов в каждую сторону.
ВАЖНО: тянуть должны не руки, а именно корпус.



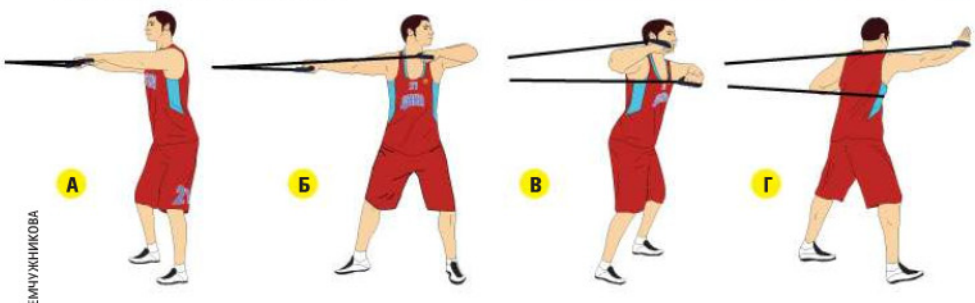
Джон Роберт Холден, защитник

10. ЖИМ ОДНОЙ РУКОЙ С ПЕРЕШАГИВАНИЕМ И РАЗВОРОТОМ

● **Ситуация на площадке:** стоя к противнику спиной с мячом, игрок совершает резкий рывок в сторону, позволяющий обойти защитника и произвести бросок или пас.
● **Назначение тренировки:** улучшение координации.
● **Задействованы мышцы:** бедра и голени, плечевой пояс, кор полностью.

Александр Каун

Займи позицию, в которой должен был стоять всю тренировку твой напарник: лицом к натянутому амортизатору, держа в каждой руке по рукояти **(А)**. Левой ногой сделай шаг назад и в сторону, одновременно отведя назад и левый локоть, будто бы хочешь ударить им кого-то, напавшего сзади **(Б)**. Продолжая движение, разверни влево и весь корпус, сделав небольшой шаг теперь уже правой ногой. Правую руку согни в локте **(В)**. Не думая останавливаться, сделай еще один небольшой шаг правой ногой в том же направлении, а правой – жимовое движение вперед, как будто бьешь того же противника кулаком в лицо **(Г)**. Одним резким движением вернись положение **А**, выдержи секундную паузу и проверни атаку в правую сторону. Все вместе это будет один повтор. Сделай столько, сколько сможешь за 1 минуту.



11. РОТАЦИЯ СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

● **Ситуация на площадке:** получив мяч сзади или сбоку, игрок совершает мощный рывок вперед.
● **Назначение тренировки:** улучшение координации, профилактика травм позвоночника и голеностопа.
● **Задействованы мышцы:** бедра и голени, кор полностью.

Встань правым боком к точке закрепления резины на одну ногу – правую, левую отведи назад, стараясь не опускать на пол. Рукоять амортизатора держи двумя руками **(А)**. Поверни корпус влево, растягивая резину и вынося вперед колено левой ноги **(Б)**. Вернись в положение **А** и повтори. Сделай по 1 сету из 15–20 повторов для каждой стороны.
ВАЖНО: в конечной точке движения локоть должен стать в одну вертикальную линию с противоположным коленом. ■

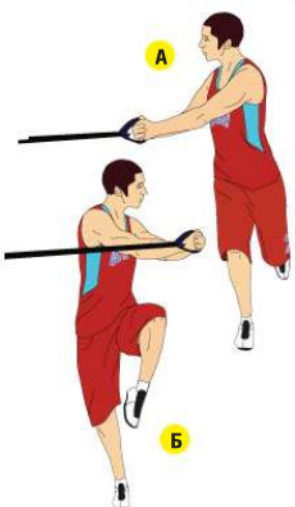


ФОТО: ЮРИЙ КУЗЬМИН, МИХАИЛ СЕРБИН, ТАТЬЯНА МАКЕЕВА; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

Gillette
— лучше для фаната нет!
Gillette PHANTOM
Gillette PHANTOM
STORM FORCE
Anti-Perspirant
СОБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТЫ
Как и в футбольной команде, в команде Gillette тоже есть защитник, который придаст тебе уверенности даже в самой трудной игре. Антиперспирант Gillette обеспечит тебе защиту от пота на 24 часа, разделяя твой азарт. Заверши утренний ритуал Fusion антиперспирантом Gillette и будь уверен в своей победе!
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

ВСЕМ ПО УХУ!

* Инструктор по боевым искусствам клуба "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

Помнишь, в детстве мама учила, что любой конфликт можно решить без кулаков? В целом это так. Даже если оппонент не желает прислушиваться к словам.

Раз уж речь зашла о детстве, можно вспомнить и такую подробность: уши в то славное время было принято откручивать и обрывать. С возрастом все изменилось. Теперь, если хочешь сообщить неприятелю, что он совершенно не прав, по ушам лучше хлопать. Эффект у данного приема поразительный! Даже удар средней силы может вызвать у противника болевой шок, головокружение, тошноту и потерю ориентации в пространстве разом. А все потому, что полукружные каналы внутреннего уха отвечают за равновесие.

Чем бить?

Наиболее эффективный вариант удара — лодочкой. То есть слегка округленной (как показано на фото) ладонью. Смысл в том, чтобы поразить агрессора не только и даже не столько самой рукой, сколько воздушной подушкой, которая создаст хлопок. Небольшая хитрость: хлопок получится сильнее, если при размахе кисть будет расслаблена и напряжешь ты ее лишь за мгновение до удара.

Как бить?

Обрати внимание на то, что сам удар должен начинаться снизу — от пояса или даже от бедра. Ладонь при этом двигается по наклонной дуге: слева направо при ударе левой рукой и справа налево при ударе, соответственно, правой. Удар двумя руками по двум ушам одновременно вдвойне эффективен, но будь осторожен (см. примечание в желтом круге). ■

ОПАСНО!

Помни, что слишком сильный удар (а особенно удар сразу обеими руками с двух сторон) может привести к разрыву барабанной перепонки и даже смертельному исходу из-за внутреннего кровоизлияния в мозг.

Благодарим Дениса Меньшенина, не пожалевшего для съемок своего органа слуха

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ОБИТАТЕЛИ ДНА

Этот рецепт — нечто среднее между итальянским ризотто и азиатским пилавом. Но главное в нем не географические корни, а простота и полезность.

1 КОКТЕЙЛЬ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Сколько: 150 г.
Зачем: жители морских глубин почти на 100% состоят из белка. В качестве бонуса — цинк, улучшающий образование спермы и выработку тестостерона.

2 РИС

Сколько: 200 г.
Зачем: в нем и углеводы, и витамины группы В, которые отвечают среди прочего за синтез белков в организме.

3 ШАМПИНЬОНЫ

Сколько: горсть.
Зачем: дополнительная порция протеинов реальному качку не помешает.

4 ЛУК, МОРКОВЬ, СЕЛЬДЕРЕЙ

Сколько: горсть, крупно порезанных.
Зачем: бета-каротин, витамин С и прочие буквы латинского алфавита, а также клетчатка.

5 КУРИНЫЙ БУЛЬОН

Сколько: 1 стакан.
Зачем: чтобы было жирнее (самую малость), сочнее и вкуснее.

Оливковое масло, соль, черный и красный перец, сушеный базилик, корица

РЕЦЕПТ

Рис отвари до полуготовности. Лук, морковь и сельдерей слегка обжарь в масле, добавь морепродукты и рис, залей куриным бульоном. При желании вместе с бульоном можешь добавить полстакана сливок — будет сытнее, но и жирнее. Сверху высыпь специи и туши, не перемешивая, 5–7 минут. Сними с огня, размешай, заправь оливковым маслом и уложи в лоток.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ЕДА НА ВЫЛЕТ

Гроза морей и рек семга против чемпиона трех океанов тунца.

РАУНД ПЕРВЫЙ ЭНЕРГИЯ

Помимо драгоценной энергии, семга напичкана витаминами B_6 и B_{12}, которые отвечают за твое хорошее настроение и, что в нашем деле главное, — за усвоение питательных веществ из еды. 200-граммового куска достаточно, чтоб удовлетворить дневную потребность в витаминах.

Обе рыбы не содержат ни грамма углеводов, за что мы их и любим. Но тунец на 40% менее калорийный. А когда речь идет о калорийности белков, а не тортов с кремом, это хороший знак: ты скорее наешься рыбой и не придется прибегать к помощи булок с маслом, колбасой и сыром.

РАУНД ВТОРОЙ МЫШЦЫ

Нарастить мощные формы невозможно без холестерина — в небольших количествах он необходим для восстановления и роста мышц. В 100 г семги — 55 мг холестерина, а в 100 г тунца — всего 44. Еще одно очко в пользу семги.

На 100 г тунца - 23,4 г протеинов. Семга отстает — в ней только 19,8 г. Чисто морские рыбы более богаты белком, чем рыбы проходные (те, что живут в море, а нерестятся в пресной воде). А среди морских рыб самая богатая — как раз тунец.

РАУНД ТРЕТИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

А вот на что действительно надо обратить внимание — так это на наши любимые омега-3 жирные кислоты. 100 г семги содержат 2018 мг обожаемого нами жира, а 100 г тунца — всего 243 мг. А без омега-3 жирных кислот, как ты помнишь, жизнь вообще теряет всякий смысл.

Тунец активнее, чем семга, впитывает в себя тяжелые металлы — в его мясе ртути может содержаться в 27 раз больше, чем в семге. Впрочем, чтобы нанести себе таким образом вред, надо есть рыбу на завтрак, обед и ужин семь раз в неделю. Так что расслабься и вкусно поужинай.

И ПОБЕЖДАЕТ... СЕМГА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ТЕБЯ НЕ ТОЛЬКО БЕЛКОМ, НО И ПОЛНЫМ НАБОРОМ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ УСВАИВАНИЯ ЭТОГО САМОГО БЕЛКА.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL. ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ФАСТ-ФУТ

Подзарядись перед пробежкой, чтобы быть самым быстрым на дорожке.

60

минут до старта...
...мюсли с йогуртом и банан
Клетчатка, протеины и углеводы — полный набор всего, что нужно марафонцу.

20

минут до старта...
...овсяное печенье с медом
Мед и овес перевариваются медленно и будут подпитывать тебя на протяжении всей тренировки.

5

минут до старта...
...горсть мармеладных мишек
Сахар усваивается почти мгновенно, выплескивая в кровь порцию чистой энергии.

МИФ **ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НАДО МЕНЬШЕ ЕСТЬ**

ПРАВДА Гораздо лучших результатов можно добиться, отказавшись не от тарелки, а от стакана. Калории в сладких газировках — это практически всегда сахар, который легко превращается в жир. Американские врачи взяли две группы толстяков. У первой рацион не меняли никак, а у вторых потребовали отказаться всего от одного стакана газировки в день. Через 6 месяцев (без диеты и упражнений!) вторая группа похудела в среднем на 1,5 кг. Помимо колы, вычеркни из расписания чай с сахаром и сладкие соки (вроде виноградного и апельсинового).

ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС

ВОПРОС **Купил себе веревочную скакалку: прыгаю, худею. Но просто прыгать довольно скучно. Какие еще упражнения с ней можно выполнять?** ИЛЬДАР

ОТВЕТ **Прочная веревочная скакалка (как, впрочем, и просто прочная веревка) — полезнейший спортивный снаряд, с помощью которого можно провести весьма интенсивную тренировку из шести упражнений. Скучно не будет!**

1 ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС

РАБОТАЮТ: бицепсы, квадрицепсы, разгибатели бедра

Возьми веревку за два конца, петлю пропусти под правой стопой (А). Выполни подъем на бицепс, создавая ногой соразмерное собственным возможностям давление (Б). Задержись в этом положении на 5 секунд, продолжая давить ногой на веревку, и вернись в положение А — получишь один повтор. Сделай по 2 сета из 10 повторов для каждой ноги, отдыхая между сетами по 20 секунд.

2 СВЕДЕНИЯ РУК

РАБОТАЮТ: грудные мышцы

Перекинь веревку через любую надежную вертикальную опору на уровне плеч и встань к ней (опоре) спиной. Разведи чуть согнутые в локтях руки в стороны и немного наклонись вперед (А). Теперь, напрягая грудные мышцы, сведи руки перед собой (Б). Вернись в положение А и повтори. Сделай 4 сета по 10 повторов, отдых между сетами — 30 секунд.

4 ДВОЙНЫЕ ПРЫЖКИ

РАБОТАЮТ: все мышцы ног

Займи стандартную позицию для начала прыжков со скакалкой — ноги на ширине бедер, веревка за лодыжками (А). Во время прыжка подтяни колени к груди (Б) и постарайся прокрутить веревку вокруг себя не один раз, как обычно, а дважды. Мягко приземлись и тут же повтори. Сделай 4 сета по 10 повторов, отдыхая между сетами по 30 секунд.

5 ПОДТЯГИВАНИЯ

РАБОТАЮТ: широчайшие, бицепсы

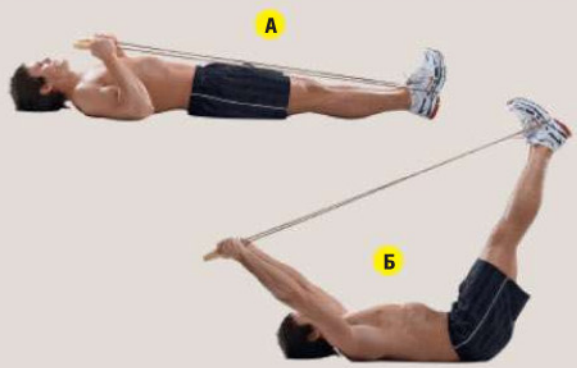
Перекинь веревку через перекладину и повисни на ней, согнув колени и скрестив лодыжки (А). Подтянись как можно выше, сводя лопатки (Б). Вернись в положение А и повтори. Сделай 4 сета по 6 повторов, отдыхая между сетами по минуте.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

3 РАЗГИБАНИЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ СТОЯ

РАБОТАЮТ: трицепсы

Зацепи веревку за голень согнутой в колене правой ноги, руки заведи за голову (А). Преодолевая сопротивление, которое сам и создаешь, давя на веревку ногой, разогни руки в локтях (Б) и вернись в положение А. Сделай 4 сета по 10–12 повторов, отдыхая между сетами по 30 секунд.



6 ПОДЪЕМЫ НОГ ЛЕЖА

РАБОТАЮТ: все мышцы живота

Лежа на спине, зацепись веревкой за обе ступни и натяни ее (веревку), согнув руки в локтях (А). Подними ноги вверх (Б) и, помогая себе натяжением веревки, медленно опусти их в положение А (возврат должен занять не менее 6 секунд). Сделай 4 сета по 8 повторов, отдыхая между сетами по минуте. ■

ЕСТЬ ЛИ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО ДИСБАЛАНСА: НОГИ–РУКИ, ВЕРХ–НИЗ И Т.П.?

МИХАИЛ

Если ты про соотношение силы верха и низа, то мне о таких формулах ничего не известно. Я знаю про правило силового равенства пронаторов плеча (их нагружает жим лежа) и супинаторов плеча (их нагружают рывок, подъем на грудь, “пугало” и т.д.). К примеру, если ты жмешь 100 кг на раз, то брать на грудь ты тоже должен те же 100 кг. Понимаю, задачка не из простых, однако она практически гарантирует твоим плечевым суставам здоровье на долгие годы. И второе: если ты хочешь, чтобы твоим коленям, тазобедренным суставам и пояснице в будущем и настоящем ничего не угрожало, становая тяга должна превосходить лучший результат в приседе как минимум на 25%!

Вы советуете регулярно менять направленность тренировок — на гипертрофию, развитие силы, выносливость, “жиросжигаловка”. Как наиболее грамотно чередовать эти программы?

ИВАН

Оптимальная последовательность тренировочных периодов следующая: подготовительный — 1–2 недели; на выносливость — 4–6 недель; на гипертрофию — 4–6 недель; силовой — 6–8 недель; мощностный, или скоростной, — 4–6 недель; метаболический, или жиросжигательный, — 4–6 недель; восстановительный — 1–2 недели; повторение цикла. Разные периоды имеют разную продолжительность не просто так. К примеру, адаптация организма к силовым нагрузкам, как правило, занимает намного больше времени, чем к “гипертрофийным”. А тратить более двух недель на подготовительные и восстановительные периоды означает растерять большую часть набранной ранее формы.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе “Фитнес онлайн” (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Я эктоморф, занимаюсь полгода, результаты почти во всех упражнениях увеличил и продолжаю постепенно увеличивать, но мой вес остался почти таким же, рост мышц незаметен. Что посоветуешь?

ДМИТРИЙ

Только продолжать тренироваться. Рост силовых показателей у новичков довольно продолжительное время никак не связан с увеличением толщины мышечных волокон, поскольку поначалу твой организм учится использовать на 100% уже имеющиеся у него волокна.

06.2010

Guide T

СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ

БЕЗ НИХ НЕ ОБОЙТИСЬ ЛЕТНИМ ДНЕМ — ГЛАЗА НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЩИЩАТЬ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ. А В ТРЕНДЕ СЕЙЧАС ТОЛЬКО ПЛАСТИКОВЫЕ “РОГОВЫЕ” ОПРАВЫ.

o Style

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Рубашка **Paul&Joe**
Кардиган **Lacoste**
Брюки на кулиске
John Varvatos U.S.A.

Из-под пятницы суббота

ЭТИМ ЛЕТОМ В МОДЕ МНОГОСЛОЙНОСТЬ. КАК БЫЛО И ЗИМОЙ, КУРТКИ, КАРДИГАНЫ, РУБАШКИ, ШАРФЫ — ВСЕ НОСИТСЯ ВМЕСТЕ, ОДНО ПОД ДРУГОЕ. ТОЛЬКО ТЕПЕРЬ, СООТВЕТСТВЕННО, ВСЕ ВЕЩИ ИЗ ЛЕГКИХ ТКАНЕЙ — ПЕРФОРИРОВАННОЙ ЗАМШИ, ЛЬНА, ХЛОПКА И ШЕЛКА. В ОБЩЕМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЖАРКО, НАДЕНЬ ЖИЛЕТ НА ФУТБОЛКУ ИЛИ РУБАШКУ С КОРОТКИМ РУКАВОМ — БУДЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ СУПЕРМОДНО.

Пиджак, брюки **Burberry Brit**
Поло, аксессуар **Bottega Veneta**
Шелковый шарф **Lanvin**
Часы **Parmigiani**

Наш рулевой

СТИЛИСТЫ ВСЕГО МИРА УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СЕЙЧАС В МОДЕ КРАСНЫЙ ЦВЕТ. МЫ НЕ ОТРИЦАЕМ ЭТОГО, ПРОСТО СОВЕТУЕМ НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ. ОДНОГО-ДВУХ КРАСНЫХ ШТРИХОВ БУДЕТ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ РУЛИТЬ ПО ЖИЗНИ БОДРЫМ И СТИЛЬНЫМ.

Льняной плащ **Miharaya Suhiro**
Футболка **Gucci**
Аксессуар **Bottega Veneta**
Шелковые брюки, кожаные туфли **Lanvin**

Куртка и рубашка **Paul&Joe**
Шарф, брюки **Bottega Veneta**
Кеды **Salvatore Ferragamo**

Куртка-бомбер **Vivienne Westwood**
Рубашка **Alexander McQueen**
Джинсы **Missoni**
Ремень **Bottega Veneta**

Рубашка, жилет, туфли
Vivienne Westwood
Брюки **Alexander McQueen**

Пиджак **Lanvin**
Рубашка **DKNY Pur**
Брюки **Gucci**
Ботинки **Brioni**
Платок **Loro Piana**
Шелковый шарф **Paul Smith**
Очки **John Varvatos**

Пиджак, жилет, рубашка, ремень **D&G**
Джинсы **BOSS Orange**
Кеды **Vivienne Westwood**
Платок **John Varvatos**

Фотограф: **Jan Masny**
Стилист: **Alexey Kazakov**
Ассистент стилиста: **Igor Gor**
Визажист: **Tatiana Samarkina**
Модель: **Jason Beitel**

Благодарим отель The Westbury (www.westburymayfair.co.uk) за помощь в проведении съемки

О спорт, ты — мир

НЕКОТОРЫЕ ИЗ НАС ЖИВУТ СПОРТОМ. А ЖИВУТ — ЗНАЧИТ, ДЫШАТ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ВДЫХАЕМЫЙ АРОМАТ БОДРИЛ И БЫЛ СВЕЖ.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Creed
Erolfa
Carolina
Herrera
212 Men Ice
Azzaro
Chrome Sport
Burberry
Sport
Lanvin
L'Homme
Sport
CREED
EROLFA
212
MEN
ICE
CHROME
LANVIN
L'HOMME
SPORT
EAU DE TOILETTE

По рукам

РУКАМ ВОЛЮ ДАВАТЬ НЕЛЬЗЯ. ОНИ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧИСТЫМИ И УХОЖЕННЫМИ, ЗА НИМИ НУЖЕН ГЛАЗ ДА ГЛАЗ. ТО ЕСТЬ КРЕМ ДА КРЕМ.

Увлажняем

Вода плюс мыло — и ты смываешь с кожи естественный защитный слой. Чтобы руки не стали шероховатыми и сухими, ежедневно смазывай их питательным или увлажняющим кремом (примеры см. внизу).
СОВЕТ: не забывай при этом про локти, ведь кожа на них еще жестче и суше.

Размягчаем

Перед пострижкой подержи руки в теплой воде минут пять, чтобы смягчить ногти. Потом вынь руки и вытри их насухо.
СОВЕТ: после любого контакта с водой тщательно вытирай руки — это предохранит кожу от заусениц.

Стрижем

Чтобы не пораниться, возьми вместо ножниц кусачки для ногтей. Срезай ноготь, повторяя его линию, но не слишком коротко, чтобы он не начал врастать.
СОВЕТ: никогда не срезай кутикулу (кожный валик, обрамляющий ноготь), она защищает от инфекций, бактерий и травм.

Следим за крепостью

Если ногти выглядят ломкими и цепляются за одежду, это верный признак того, что в твоем организме что-то не в порядке или как минимум в твоем рационе не хватает витаминов.
СОВЕТ: никогда не грызи ногти. И старайся не травмировать их — избежишь появления белых точек и пятен. ■

Слева направо
верхний ряд:
1. **Kenzo**Ki Hands Balm
2. **Penhaligon's** Quercus Hand & Nail Lotion
3. **Melvita** Gel Purifiant Mains
4. **Nivea** Ночной обновляющий крем для рук
5. **Guerlain** Super Aqua Hands
6. **La Mer** The Hand Treatment

нижний ряд:
7. **L'Occitane** Lavender Hand Cream
8. **Clarins**Men Active Hand Care
9. **Payot** Revitalizing and Softening Hand Cream
10. **Matis** Youth Hand Cream
11. **Clinique** Deep Comfort
12. **La Roche-Posay** Lipikar Xerand
13. **Biotherm** Biomains

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: YAKI

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Optibike 850R

Этот велосипед стоит столько, что за такие деньги он еще и педали должен сам крутить. Что, впрочем, и делает. Перед тобой вводный курс в велосипеды будущего, где движущая сила — не только твои ноги, но и ток. На примере неприлично дорогой модели мы рассмотрим, до чего дошел, точнее, докатился прогресс.

Двигатель 850-ваттный мотор постоянного тока работает с тобой в паре, подстраиваясь под ритм. В этом заслуга системы под названием MBB (Motorized Bottom Bracket), которая делает вмешательство электротяги мягким. В итоге ощущения от езды на Optibike больше похожи на велосипед-тандем, чем на мотоцикл, где тебя тупо везут. Тут, если ты сбавишь обороты, мотор, как второй велосипедист на тандеме, возьмет на себя большую нагрузку и поддержит заданную скорость. Ты крутишь педали медленнее, он сильнее включается в работу, ты решишь поднажать — он перейдет в более энергосберегающий режим. За степень вмешательства мотора отвечает регулятор на руле.

Скорость Optibike 850R способен разогнаться до 54 км/ч: еще немного — и ты на своем велике накликаешь ГАИ с нарушением скоростного режима в городе. Да, и без шлема на него даже не садись.

Рама Алюминиевый монокок — этот тип несущего корпуса, когда рама цельная и сделана за один цикл производства, а не сварена из отдельных деталей. Такая конструкция прочнее, используется в аэрокосмической промышленности и болидах "Формулы-1".

Рулевая колонка Cane Creek 110 — одна из лучших рулевых колонок для велосипедов, производится в Северной Каролине, имеет анодированное покрытие и полируется вручную. Купить ее отдельно можно за $150.

Колеса Ободья колес — легкие алюминиевые Mavic 719 ручной работы. На выбор три варианта резины. Schwalbe Marathon Tour — туристические непрокалываемые шины с толщиной защитного слоя протектора 5 мм, подходят для езды по битым стеклам, колючкам, острым камням. Schwalbe Racer — скоростная легкая резина со светоотражающей полосой, идеальна для города. Schwalbe MTB — "зубастая", с грунтозацепами, подойдет для бездорожья.

Тормоза Высокая скорость, высокий вес, высокая стоимость — все это требует от велосипеда хороших тормозов. Optibike оснастили гидравлическими дисковыми тормозами Avid Elixer R — это профессиональная модель, которую ставят на велосипеды для серьезного спорта.

Вес 27 кг — это много для велосипеда, но нормально для e-байка (electric bike). Практически все электрические велосипеды выступают в весовой категории 25-30 кг. На последний этаж хрущевки такой, конечно, не потаскаешь, но в остальном проблем быть не должно. Главное, чтобы батарея не села перед каким-нибудь особо сложным подъемом в гору. Кстати, если ты сам весишь более 108 кг, придется заказать специальный, укрепленный Optibike — это дополнительные $799.

Режимы работы На руле есть переключение между "экономичным" и "быстрым" режимами работы электромотора. В первом ты крутишь педали, а мотор лишь помогает тебе — заряда хватает на 2 часа 25 минут; во втором ты едешь, как на мопеде, и запаса хода хватает на 50 минут. Максимальное расстояние, которое можно преодолеть с электропомощником, — 72 км.

Цена Optibike стоит дороже "Лады Калины", и, как бы крут он ни был, его создателям стоило бы закатать губу. Кризис на дворе, а у них велики по $11 995! И ладно бы это была максимальная комплектация, так нет: получите еще список опций на пару страниц. Если мечтаешь о багажнике — добавь $499, а хочешь оригинальную окраску — готовь 1800 "зеленых". Развод на деньги? И да и нет: Optibike — это вело-Ferrari, а $11 995 за Ferrari, согласись, не так уж много. За свои кровные ты получаешь самые передовые технологии в мире двухколесной техники. В подтверждение — стенд в музее Калифорнийской академии наук, где Optibike стоит с табличкой "Транспорт будущего".

Свет Галогеновые фары мощностью 10 Вт позволяют даже в темное время суток ехать достаточно быстро и уверенно. Пучок света широкий, светит фара далеко. Ни передняя, ни задняя фара не тратят энергию аккумулятора.

Передняя подвеска Большой вес велосипеда на неровностях смягчают передний и задний амортизаторы — это Fox 32 Talas RLC Fork и Fox Float RP23 Shock, соответственно. Большой ход и регулировки чувствительности ты оценишь на плохой дороге, где этот велосипед "проплывет" по тряской поверхности, как какой-нибудь мерседес. Если покупать эти детали отдельно, потратишь $1000.

Батарея Литий-ионный аккумулятор емкостью 20 ампер-часов спрятан в широкой раме велосипеда. Гарантия на батарею — 3 года или 48 000 км. Замена обойдется в $1500. Кстати, из-за емкости батареи тебе не дадут взять Optibike на борт самолета — есть ограничения по количеству литий-иона на борту, и если аккумулятор ноутбука еще подходит под эти требования, то батарея Optibike — уже нет. Для зарядки подойдет обычная розетка на 220 или 110 В, через 5 часов батарея будет заряжена на 95%. От педалей Optibike не заряжается. ■

БАЙКИ ПРО Е-БАЙКИ

Самый большой рынок и одновременно производитель электрических велосипедов — Китай. Поручиться за качество не можем, зато цена радует.

YME-HD-2

Большой пробег (40-50 км на одной заправке), приличная скорость (до 32 км/ч) и приемлемая цена (24 000 руб.) говорят в пользу этого байка, но вот вес (40 кг) пугает.

EB-16

Этот весит 31 кг и может похвастать складной рамой. В остальном — обычная рабочая лошадка: скорость до 28 км/ч, пробег — до 35 км. Цена — 18 000 руб.

JIALING PB108

В этом велосипеде подкупает то, что внешне он не выглядит диковиной с Востока — классический мужской велосипед. Электрическое нутро выдает только массивная батарея (ее вес 7,5 кг), зато и сам PB108 готов выдержать большой вес седока (до 125 кг, это показатель выше среднего для e-байков). Скорость велосипеда — 25 км/ч, пробег — до 45 км.

СПАСЕНИЕ ЗАВИСАЮЩИХ

Забудь телефон офисного системщика и “продвинутых” приятелей. Спустя пару страниц многие компьютерные проблем ты будешь решать самостоятельно.
Текст: Антон Иванов

1 УВЕЛИЧЬТЕ МНЕ ЯЩИК!

Почтовый ящик на твоей работе постоянно переполнен и, удаляя письма с предложениями об увеличении пениса, ты ждешь, когда тебе нарастят пару гигабайтов? Есть верный способ раз и навсегда решить проблему. Заведи себе удаленный ящик и настрой почтовую программу на рабочем компьютере таким образом, чтобы она пересылала все письма с твоей рабочей почты на внешнюю (и в Microsoft Outlook, и в Apple Mail сделать это можно в разделе “Правила”, Rules, настроек программы. В любом случае посмотри раздел Help).

В качестве внешнего ящика, куда будут пересылаться письма, мы бы советовали отдельный аккаунт на gmail.com с каким-нибудь именем вроде workbackup@ или fuckyousystems@.

Теперь ты не только сможешь безжалостно удалять все письма с рабочего ящика (копии все равно сохранятся на gmail), но и получишь легкий доступ к рабочей корреспонденции из дома, если у тебя такой возможности не было. Кстати, Gmail отсекает спам куда лучше многих офисных систем.

2 СДЕЛАЙТЕ МНЕ, НАКОНЕЦ, ВИЗИТКИ!

Если тебе надоело ходить без визиток и писать контакты на бумажках, возьми дело в свои руки. Тебе понадобятся принтер с плотной бумагой и сайт deyey.com. После регистрации ты получишь доступ к базе макетов визиток. Просто забей в понравившийся свои данные, поставь логотип своей компании (или собственное фото) и распечатай результат в нужном количестве штук. Парочку обязательно отдай коллеге, который отвечает за снабжение визитками, пусть покраснеет, не от стыда, так хоть от злости. Запасной вариант — сервис freepdfcards.com, правда, он работает только с латиницей.

3 ОТМЕНИТЕ ОТПРАВКУ ПИСЬМА!

Многие почтовые программы с радостью подсказывают тебе адрес получателя. Например, ты только начал писать "natasha", а в адресной строке уже заботливо появляется "natan_georgievich". И этот самый Натан Георгиевич получает письмо о том, как тебе нравится его попа. Главное, даже если ты быстро поймешь свою ошибку, сделать что-либо будет уже поздно — письмо уйдет. Чтобы застраховаться от таких казусов, настрой в почтовой программе задержку отправки писем на 3-5 минут (в Outlook создай соответствующее "Правило" в настройках). На оперативности твоей переписки это не слишком скажется, зато у тебя всегда будет возможность отозвать письмо, если ты, нажав на кнопку "Отправить", поймешь, что что-то там не так.

4 А КАК РАСПЕЧАТАТЬ С САЙТА ТОЛЬКО ТО, ЧТО МНЕ НУЖНО?

Если ты пошлешь на печать страницу из интернета, например, "морду" нашего сайта mhealth.ru, из принтера вылезет гораздо больше листов, чем тебе надо. Там будут и баннеры с рекламой, и страницы с подразделами, и куча другой информации, которую ты тут же выкинешь в корзину.

Гораздо лучше добавить себе в панель закладок браузера ссылку на css-tricks.com/examples/ThePrintliminator/ (инструкцию, как это сделать, найдешь прямо на стартовой странице сайта). Теперь перед тем, как распечатать страницу из интернета, ты просто нажимаешь на эту закладку и получаешь возможность прямо в окне браузера поудалять со страницы всю ненужную информацию и послать на принтер лишь то, что реально тебе нужно. Сделано все очень наглядно: наводишь мышку на элемент сайта, он выделяется красной рамкой, кликаешь мышкой — и элемент исчезает.

Кстати, не забудь извлечь из этой хитрости и дополнительные плюсы. Например, рассказав шефу о том, что нашел способ в 0,75 раз снизить расход бумаги в офисе. Или прочитав впечатлительной секретарше лекцию о том, как твоя находка спасет леса от вырубки, и заодно пригласив ее домой полистать Красную книгу за бокальчиком белого.

5 КОМПЬЮТЕР НЕ ВИДИТ МОЙ ПЛЕЕР!

Если ты носишь жилетку вроде той, что у Вассермана, и забиваешь карманы под завязку всякими гаджетами, ты знаешь, что, как бы прекрасны они ни были, не все компьютеры будут с ними работать. Проблема в драйверах — если в компьютере не окажется нужной программы, он просто не увидит подключенный прибор. Поэтому раз и навсегда запомни сайт nodevice.com, в базе которого более 30 000 драйверов. Найти нужный легко по названию устройства.

6 СКОПИРУЙТЕ МНЕ ТЕКСТ С ФОТОГРАФИИ!

Если ты отсканировал или сфотографировал какой-то особо ценный текст и теперь хочешь внести в него свои гениальные правки, не обязательно перенабирать его в Word вручную, загрузи фотографию на onlineocr.net и получи текст уже в подходящем для дальнейшей обработки формате. Кстати, сервис знает 28 языков (включая русский, конечно), так что поможет даже полиглоту.

7 НАСТРОЙТЕ МНЕ ДОСТУП К КОМПЬЮТЕРУ ИЗ ДОМА!

Некоторые любят и дома продолжать работать. Мы не любим, но иногда все же приходится. В эти грустные моменты очень удобно иметь под рукой все свои рабочие документы, причем лучше со всеми последними правками, которые ты в них вносил в офисе.

Чтобы не таскать с собой флешку и бесконечно не пересылать себе по почте нужные файлы, поступи умнее — зарегистрируйся на сайте бесплатного сервиса getdropbox.com. Он позволит наладить постоянный обмен информацией между разными устройствами (например, домашним и рабочим компьютерами). Хочешь еще более серьезной связи между компьютерами — регистрируйся на сервисе Live Mesh от Microsoft (mesh.com). Теперь, как только ты внесешь правку в документ или изменишь содержимое определенной папки на рабочем компьютере, аналогичные изменения произойдут и на домашнем. Можно заставить какие-то папки копироваться и в интернет — на сайте Live Mesh тебе предоставят 5 Гб. Через Live Mesh есть даже возможность из дома управлять рабочим компьютером и наоборот (главное, чтобы оба они были включены).

8 МОЙ ФАКС НЕ ДОХОДИТ!

Оставь в покое офисный факс, пусть его осаждают другие, сам же воспользуйся интернет-сервисом. Например, popfax.com отправит 1 страницу за 2 руб. 20 коп., а за 175 руб. на месяц обеспечит тебя личным номером факса с неограниченным числом бесплатных входящих сообщений и скидками на исходящие. Конечно, все время платить свои кровные за рабочие факсы не стоит, но знать о такой возможности на случай форс-мажора не помешает.

9 СПАСИТЕ ОТ СЛЕЖКИ!

Иногда бывает полезно точно знать, что твои письма не прочитает никто лишний. Для этой цели можешь начать шифровать всю свою корреспонденцию. Поможет в этом сервис Crypo (crypo.biz). Он превращает твой текст в набор цифр, прочитать который можно снова зайдя на сайт и введя пароль, который ты придумал при шифровании (его можешь отправить адресату письма в SMS). Для особо мнительных есть возможность зашифровать и сам пароль.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

СЛЕДЯТ ЗА ТОБОЙ. БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

Большой босс смотрит на тебя! Американская ассоциация менеджмента (AMA), которая изучает все, что касается управления, предупреждает: по их данным, 68% руководителей следят за тем, как пользуются интернетом их подчиненные.

Ожидай худшего

"Ты никогда не узнаешь, читал ли твое письмо кто-то кроме его адресата, пока тебя не вызовут на ковер и не предъявят претензии по тому, что и кому ты писал", — предостерегает Льюис Молтби, основатель Национального института защиты прав работников. Поэтому у тебя два варианта: первый — спросить начальника напрямую о том, читают ли вашу рабочую почту и какая в этом отношении политика в компании; второй — всегда вести себя так, будто ты под колпаком и ни словом в рабочих письмах себя не подставлять.

Пиши реже

Не надо надеяться, что, отправляя на работе письма с внешнего ящика, ты всех перехитришь — эти послания тоже проходят через сервер компании. Единственный островок независимости в офисе — твой мобильник, да и то лишь в том случае, если он не зарегистрирован на работодателя. Телефон только твой? Пиши письма через него — и их не прочитают.

Выходи из дома

Если ты из дома заходишь на рабочую почту или подключаешься к офисной локальной сети, знай — твой домашний компьютер на это время становится ее частью. Это значит, что лучше, сделав дело, тут же отключиться от рабочих сетей. В противном случае охранные системы, вполне возможно, будут отслеживать сайты, на которые ты заходишь в это время, и письма, которые ты пересылаешь. ■

Скидка 300.-

при покупке этих телефонов на сайте www.svyaznoy.ru, введи промокод:

6565441

www.svyaznoy.ru

интернет-магазин электроники

Телефоны на базе Windows Mobile 6.5

Samsung B7300

10 990.-

Samsung I8000

19 980.-

- обновленный интерфейс
- поддержка виджетов
- Microsoft Office Mobile
- Windows Live
- Windows Marketplace
- Microsoft My Phone

Цены указаны за 19.04.2010 и могут быть изменены.

8 (800) 7 000 777

СВЯЗНОЙ

МИЛЛИОНЕР И "КОРЕЙКА"

Чисто американская машина чисто корейского происхождения пришла, чтобы стать в России своей. Нам стало интересно, и мы взяли ее на тест, чисто из любопытства.

ТЕКСТ: РОМАН ВОРОПАЕВ

Давай честно: при всем уважении к Hyundai, премиумом его назвать язык не поворачивается. Точнее, назвать-то, может, и не трудно, но вот мысленно поставить корейцев в один ряд с японцами и немцами както сложновато. А ведь ix55 с его полутора миллионнами на ценнике в этот ряд ставить придется, поэтому давай судить его строго и по пунктам разбираться, стоит он своих денег или нет.

Если говорить о размерах, то железа ты получишь много: в жизни этот "кореец" оказался внушительной глыбой, настолько большой, что кажется — перед тобой не кроссовер, а полноценный рамный джип, но это не так.

Машина эта делалась под Америку, а там в почете не короли бездорожья, а комфортные лайнеры, задача которых максимально мягко плавать по прямым, как линии на флаге США, шоссе. У нас он тоже плывет, с той только разницей, что за океаном под колесами — штиль ровного асфальта, у нас же — волны русских колдобин. К чести ix55 стоит сказать, что покачивается он мало: неровности, ямы, колдобины — все остается где-то ниже салона, и пассажиры могут и не подозревать, что под колесами разбитый асфальт. Ни тебе рева двигателя, ни пробоев на кузов, ни дребезга и скрипов пластика, и отлично подобраны шины — шум от дороги тоже не докучает.

Обычно за это мерное покачивание расплачиваться приходится водителю — в Америке поворачивать приходится реже, чем у нас, и делать это тамошние машины умеют не так чтобы очень...

Зная эту слабость, я провоцировал ix, чтобы почувствовать, как он себя ведет на пределе. Лишь раз машину понесло — в сильный снегопад (тест проходил в феврале) на трассе под сброс газа ее начало срывать в повороте, но система стабилизации погасила занос одновременно с тем, как я вывернул руль, — даже испугаться не успел.

Позже попробовал поездить и без электроники — несмотря на мягкость, чувствуешь этот Hyundai отлично, можно даже с азартом покататься в контролируемом заносе, и уж тут ix55 в удовольствии не откажет. Удовольствие доставляет и разгон с места — 2-тонный "автобус" прыгает к первой сотне за 8,3 секунды, благо шестиступенчатый автомат не омрачает динамику задумчивостью. Так что летает машина неплохо, но как у нее дела с посадкой?

Уровень комфорта, конечно, идет по нисходящей, в том смысле что на передних сиденьях регулируется буквально все и места хватит любому, на втором ряду теснее, но есть право регулировать температуру воздуха, а вот на галерке уже совсем аскетично: даже для головы места хватит не каждому (расплата за уклон задних стоек крыши). Зато, если придется везти немой груз, задняя часть салона трансформируется, позволяя разместить половину дачи (объем багажника — от 379 до 2458 л).

Так что же в остатке? Действительно хорошая машина, еще одним плюсом которой будет 5-летняя гарантия, жаль только, что многих, как и меня до личного знакомства, смутит сочетание бренда Hyundai и цены в 1,5 млн, но, если корейцы продолжат делать такие машины, скоро этот стереотип будет с треском сломан.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Electrolux EOB98000X

По сути это маленький кухонный хаммам. Духовой шкаф от Electrolux готовит на пару при температуре 37°C и обещает, что пользы от такого режима будет куда больше, чем от привычных 200°C. Пар плотнее сухого воздуха и интенсивнее воздействует на блюдо, при этом небольшая температура требует меньше энергии. Кроме того, как ты знаешь, еда, приготовленная на пару, полезнее. В общем, попробовать готовить по-новому определенно стоит, тем более что, если курица с температурой 37°C тебя не впечатлит, никто не мешает переключить шкаф на привычные пару сотен по Цельсию. 38 000 руб.

● **electrolux.ru**

Samsung 4 серии

Это еще один новый телевизор. А вот — две причины, по которым его стоит купить. Первая — в отличие от ряда плазменных собратьев, контрастность его картинки не страдает от солнечных дней. Вместо стекла тут ультратонкий пленочный светофильтр, в итоге на экране нет отражений, а четкость и цветопередача практически не зависят от угла просмотра. Причина вторая — удобные порты: функция Anynet+ позволяет управлять с пульта телевизора всеми устройствами, которые подключены к нему через HDMI (лишние пульты не нужны), а технология USB 2.0 Movie дает возможность напрямую подключать любой USB-носитель (внешний жесткий диск, флешка, камера). От 26 990 руб.

● **samsung.ru**

Packard Bell EasyNote Batterfly xs

Тем, кто до сих пор не может представить жизнь без CD и DVD, посвящается: перед тобой нетбук, в котором есть встроенный привод. Packard Bell EasyNote Batterfly xs — это компактный корпус (29,2 x 21,1 x 2,85 см) и привычные для нетбука показатели (экран — 11,6" с разрешением 1366x768 пикселей, процессор Intel Celeron Dual Core (1,2 ГГц), 2 Гб оперативной памяти, жесткий диск на 320 Гб). Казалось бы, ничего выдающегося, но возможность чтения дисков без подключения внешнего привода выделяет xs на фоне конкурентов. 20 000 руб.

● **packardbell.ru**

Товарищ браузер

15 лет назад появился Internet Explorer. Знаменательную дату мы решили отметить двумя фактами о потомке именинника, которые помогут тебе настроить IE8 под свои нужды.

● **Шифруйся** Если ты любишь заметать следы своих интернет-вылазок, тебе знаком режим InPrivate Browsing, в котором история посещения сайтов удаляется с компьютера. Но, кроме браузера, информацию о твоих перемещениях в сети собирают и сами сайты — многие из них обмениваются данными о том, откуда и каким образом ты пришел, и получают полную картину твоих предпочтений. Не нравится? Включи режим InPrivate Blocking — и он будет блокировать сбор такого рода досье на тебя.

● **Не шифруйся** Если тебе нечего скрывать и ты любишь получать советы, обрати внимание на раздел Suggested Sites ("Рекомендованные сайты"): на основе того, на какие страницы ты наведываешься и по каким ссылкам переходишь, браузер определит круг твоих интересов. Данные с компьютера будут отправлены на сервер Microsoft, и после обработки ты получишь список новых сайтов, близких тебе по интересам, которые тебе советуют посетить. ■

ВСЕ НЕБЕЗОДЕЖНО

Марка Zolla организовала фотовыставку в ТРЦ "Семеновский", а заодно ненавязчиво презентовала новую коллекцию весна-лето, на создание которой дизайнеров вдохновили Куба и, куда уж без него, пламенный Че. Ее ты уже можешь приобрести в любом из магазинов сети Zolla.

ХАМЕЛЕОН

Однообразие и предсказуемость сейчас не в моде, никто не должен знать, чего от тебя ждать. Бренд AXE выпустил новый дезодорант Shift, меняющий аромат в течение дня. Производитель уверяет, что его аромат способен внезапно превращаться из свежего в насыщенно-возбуждающий. Твоей девушке он точно понравится!

РУЧНАЯ РАБОТА

Jacques Lemans Liverpool — новые часы из высоколегированной стали с функцией второго часового пояса и ретроградной индикацией даты. Характерная особенность — смещена на "4 часа" заводная головка. Такие часы носить действительно удобнее.

АЛЛА И ОМЛЕТ

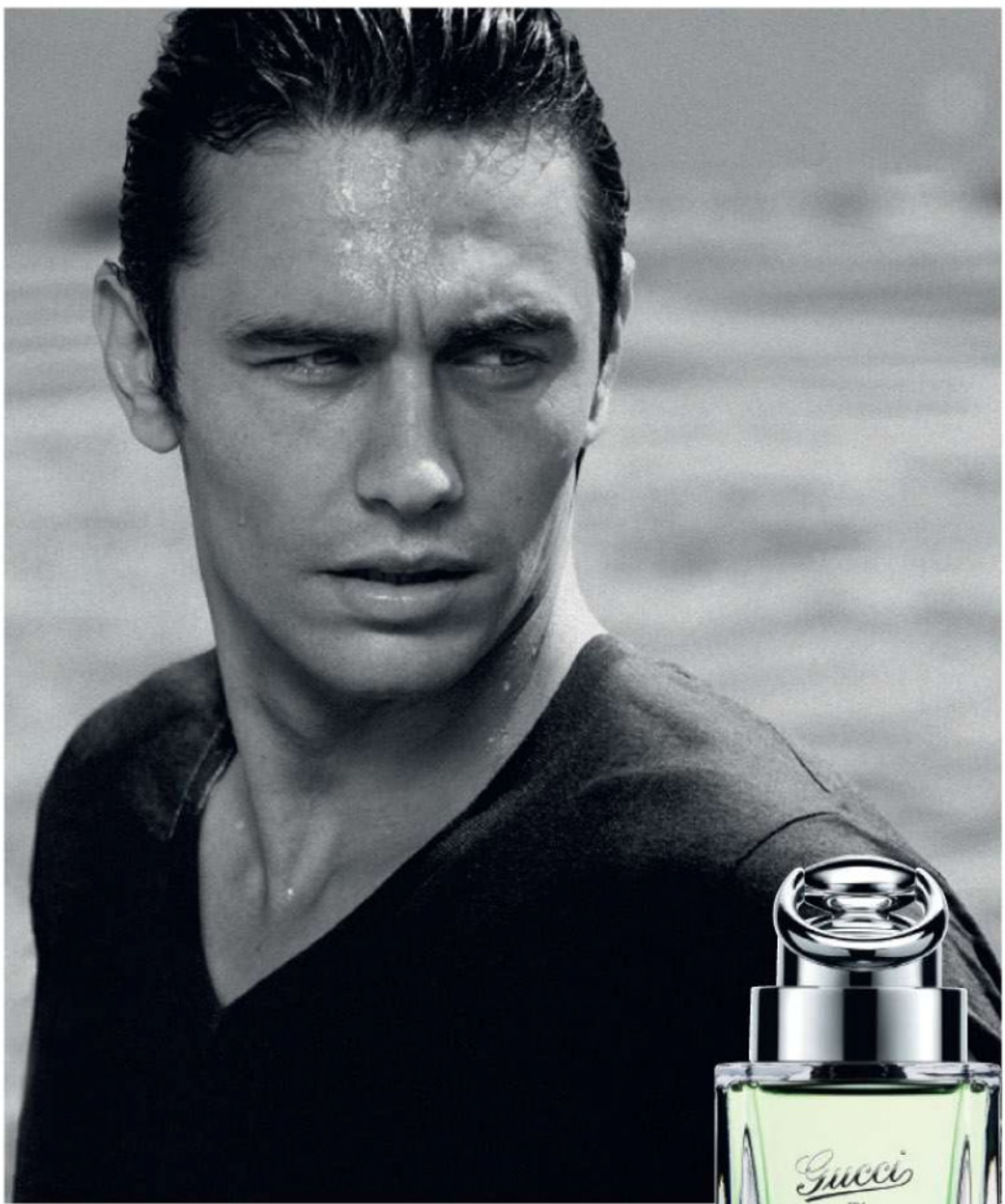
В Рунете начались официальные продажи песен дивы российской эстрады Аллы Пугачевой. Счастливым обладателем прав на легальное распространение стал портал omlet.ru. Теперь понятно, откуда скачивать музыку себе на мобильные и в плееры. На этом же портале любой пользователь интернета может приобрести или взять напрокат легальный контент от Disney — кинофильмы, сериалы и мультфильмы.

МИРОВАЯ ПРЕМЬЕРА

На международном автосалоне в Нью-Йорке бренд Infiniti представил новый полноразмерный SUV — Infiniti QX второго поколения. Новый Infiniti QX 2011-го выглядит стремительным, и при этом в его просторном и элегантном салоне легко разместятся восемь пассажиров с багажом. В России Infiniti QX появится в конце этого лета.

ДО СЕДЬМОГО СПОРТА

Узнав, что актер Джеймс Франко стал лицом аромата Gucci by Gucci Sport, мы решили разузнать почему. Вот итоги нашего расследования.

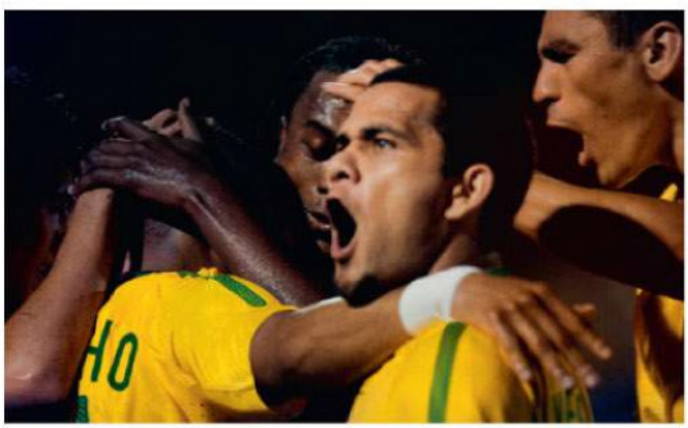


"Еще в седьмом классе я подумал, что хочу быть как буйвол и жать целую тонну. Это реально меня привлекало. А сейчас я чертовски ненавижу тренироваться! Не люблю тратить время на подобного рода штуки", — говорит Джеймс. Но как же он добился такой отличной спортивной формы?

Для начала, готовясь к роли в фильме "Тристан и Изольда", Франко восемь месяцев учился фехтованию. Перед "Поединком" примерно столько же занимался боксом. Собственно, после этого фильма его тело и преобразилось. "Бокс задействует совершенно другие группы мышц, да и выносливости надо больше, чем в битве на мечах, — я быстро это понял!" Джеймс не мелочился и выбрал себе в тренеры легендарного Мака Фоли, который работает в голливудском боксерском зале Wild Card Gym. Из основных упражнений — приседания, отжимания, работа на пневматической груше и на тяжелом мешке. "С первой тренировки Джеймс занимался упорнее любого боксера из тех, что мне довелось тренировать. Он вкалывал, как чемпион, и поднялся с нуля", — рассказывает Фоли. Причем поднялся не только физически. Ведь стать лицом Gucci by Gucci Sport — большая честь не только для актера, но и для любого спортсмена. С чем мы и поздравляем этого упорного голливудского парня.

ГОНОЧНЫЙ ФУТБОЛ

К стартующему через пару недель ЧМ-2010 лучше других подготовилась сборная Nike: у парней с галочкой припасены два козыря, благодаря которым им не будет равных.



Первый называется Mercurial Vapor Superfly II, или просто "бутсы". Хотя простыми их назвать сложно: легчайшая подошва из углеволокна, вместо олдскульных шипов — лезвия, которые значительно повышают маневренность игрока, и — главное — новейшая технология Traction on Demand, "сцепление по необходимости". Смысл ее в том, что в подошву вмонтирован чудо-шип. В зависимости от поверхности и давления стопы игрока он выдвигается на 3 мм или, наоборот, утопает. В общем, представь, что на каждой твоей ноге — настоящий высокотехнологичный гоночный болид. Во время презентации Mercurial Vapor Superfly II Криштиану Роналду без тени подобострастия объявил, что это вообще его любимые бутсы.

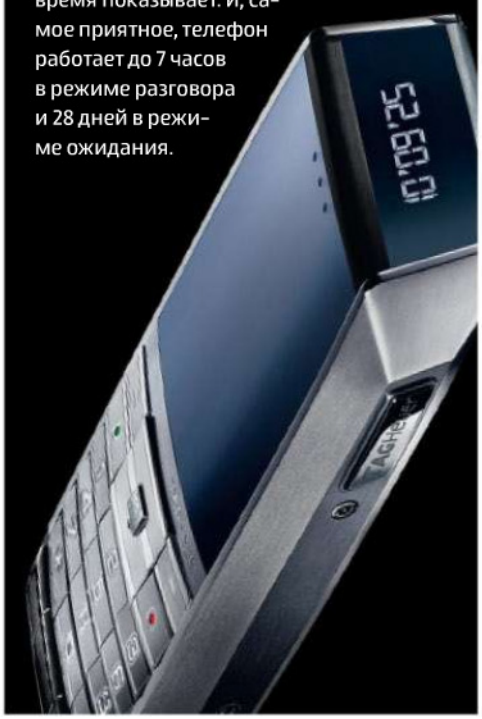
Второй козырь — разработанная специально для ЧМ форма. Да, она лучше поглощает пот и лучше пропускает воздух, благодаря чему игрок не перегревается. Да, она на 13% легче формы предыдущего поколения — а согласись, даже лишние грамы сказываются, когда ты бегаешь по полю полтора часа. Но что самое любопытное — новая форма, в которой будут выступать национальные сборные Бразилии, Нидерландов, Португалии, США, Южной Кореи, Австралии, Новой Зеландии, Сербии и Словении, сделана из переработанных пластиковых бутылок. Шесть полулитровых бутылок = футболка. Такова математика Nike 2010 года.

ПЕРВАЯ ДЕСЯТКА

Martini открывает третий том серии Martini Gold Collection, где внимательно рассматривает прошедшую десятилетку. В книге отражено все то, что изменило нашу жизнь: социальные сети, Google, Facebook, iPhone, YouTube, Wikipedia, Torrents; и то, что осталось за бортом: дискета, VHS, модем, CD-плеер, пейджер, лампочка накаливания и фотопленка.

ПОДРУЧНОЕ СРЕДСТВО

Швейцарская компания TAG Heuer выпустила мобильный телефон Meridiist. Он собирается вручную. Естественно, инновации в телефоне привнесены из хронографов, по изготовлению которых у TAG Heuer огромный опыт. Отличительная особенность аппарата — дополнительный экран на верхнем торце, созданный на базе органических светодиодов. Он время показывает. И, самое приятное, телефон работает до 7 часов в режиме разговора и 28 дней в режиме ожидания.



ПОП-АРТ

Красоту можно найти абсолютно в любом предмете! Новый аромат Solo Loewe Pop, как настоящее произведение исскуства, у каждого найдет эмоциональный отклик. В яркий оригинальный флакон заключен насыщенный аромат с нотой перца! Ну и мандарина, лаванды, ванили и бобов тонка.

ТРИКОЛОР

Мы забыли, что засекают обычно не только время, но и самые недостижимые цели — на радаре. Компания Bell&Ross выпустила часы Instrument BR 01-92 RADAR серией 500 экземпляров. Циферблат — это три диска черного цвета с разноцветными индикаторами: желтый для часов, красный для минут и зеленый для секунд.

НИ КАПЛИ МИМО

В 2009 году компания LG Electronics первой среди российского бизнес-сообщества стала официальным партнером государственной программы развития безвозмездного донорства крови. За вклад в развитие донорского движения она и удостоена почетной грамоты Министерства здравоохранения и социального развития.

ЯПОНА МАМА

Хочешь порадовать подругу чем-нибудь японским, а сочинить приличное хокку не получается? Можешь подарить ей косметику Murasaki Japan, в состав которой входит экстракт листьев сакуры. И цвет лица улучшает и противовоспалительными свойствами обладает. Не зря сакура — символ Японии.

ДЛЯ НОРМАЛЬНЫХ И ЖИРНЫХ

Шампунь Activsport от Clear vita ABE умеет так же быстро и эффективно убирать перхоть с головы, как Роналду отправляет мяч в ворота. Видимо, это и послужило началом великой дружбы — Роналду стал лицом бренда Clear vita ABE.

УГЛОВОЙ

На третьем этаже ЦУМа открылся корнер Giuseppe Zanotti Design. Его дизайнерское решение создает атмосферу комфорта и роскоши, соответствуя духу марки: мебель в бежевых и серо-голубых тонах, настенные панели из плетеной кожи украшены деталями из бронзы и камня. А в самой коллекции обуви Giuseppe Zanotti Design найдется множество стилей: от этнических мотивов из Африки, Индии и Йемена до стиля глэм-рок.

ВЛАСТЕЛИН КОЛЕС

11 июня стартует чемпионат России по шоссейно-кольцевым мотогонкам, и даже если ты пока не входишь в число спортсменов, которые борются за призы, в этот день постарайся быть в Мячкове. Кроме основной гонки, тебя ждут: Кубок МФР на скутерах, этапы серии M1-Street Cup (для пилотов, не имеющих гоночной лицензии) и R-Cup (монокубок Yamaha R1 и R6). Смотри, учись — и, возможно, в следующем году сам попробуешь себя в роли гонщика. Всего чемпионат России включает пять этапов: три в подмосковном Мячкове (11-12 июня, 6-7 августа, 10-11 сентября) и два в Чехии (2-4 июля на автодроме BRNO и 20-22 августа на автодроме MOST).

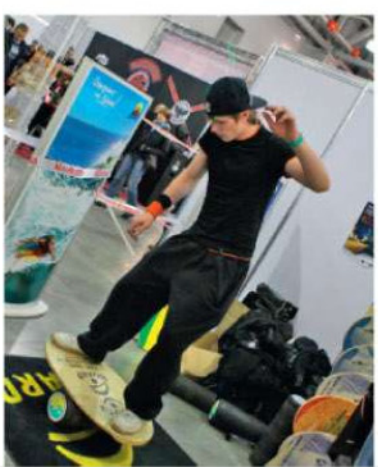
ЕЩЕ ПО СТО

Марка Givenchy обновила аромат Givenchy Pour Homme Blue Label, выпустив лимитированную серию Style Edition, вдохновившись коллекциями Givenchy Couture. Новый, Blue Label 2010 Edition, все так же свеж, как прохладительный напиток, и (что странно) одновременно теплый. Видимо, благодаря древесным нотам. Все флаконы по 100 мл.

КУБОК MEN'S HEALTH ПО ИНДОБОРДИНГУ НА "МОТО ПАРКЕ"!

2-4 апреля прошла самая большая выставка мототехники "Мото Парк-2010". Выставка, проходящая уже в седьмой раз, собрала огромное количество любителей двухколесной техники и профессиональных мотоспортсменов. Известные мотобренды представили свои популярные модели и презентовали новинки, например, мотоциклы Honda CBR 1000 RR, Saxon USA Su S 1000 RR от BMW, скутеры Peugeot, квадроциклы Stels ATV 500KL, специальное оборудование для ремонта. В один из дней прошел чемпионат России по кастомайзингу, а также 4-й международный этап конкурса Custom & Tuning Show.

Однако гвоздем программы стал новый бодрый проект твоего любимого журнала — главного пропагандиста здорового экстрима — Кубок Men's Health по индобордингу (проще говоря, выступление на знакомом тебе "баланс-борде"). Во всем мире этот спорт давно оброс кучей профи и фанатов. Но для России эта штука совершенно новая. Мы все исправим! Уже на первом этапе Кубка посмотреть на выступления мастеров съехалось несколько сотен человек. За победу боролись 20 парней.



У каждого участника было пять попыток на показ трюков: прыжков на индоборде с поворотом на 180°, удержания баланса с прыжком на краю доски и т.д.

На "Мото Парке" состоялась первая квалификация, по результатам которой 4 участника вышли в финал. 17 апреля в "Олимпийском" состоится вторая квалификация, 21 мая на Faces&Laces — третья. Финальная битва пройдет 22 мая. Все участники, набравшие больше 8 баллов на квалификационных этапах, будут бороться за суперприз. Итак, внимание: абсолютный победитель Кубка по индобордингу получит двухнедельный тур в серф-лагерь Men's Health Adventure на Бали в июле-2010! Хочешь присоединиться? Легко! Как — узнай на mhadventure.ru

Где что купить

Alexander McQueen ЦУМ, ул. Петровка, 2
Bikkembergs (оптика) "Articoli-Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9881; Goodlook, "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 514-0031; м-ны "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 921-8171; Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
Bottega Veneta Третьяковский пр-д, 3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенское ш., т.: 255-8862
Brioni Третьяковский пр-д, 7; "Москва", Кутузовский пр-т, 31
Burberry Столешников пер., 10, т.: 933-4257/58; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3389, 790-7307; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7570; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9427; Ростов-на-Дону, "А'стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7967; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8026
CK Calvin Klein Collection "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832
CoStume National (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
D&G Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Crocus, Столешников, 5; Crocus, "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8
DKNY Pure Цветной б-р, 11
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Dsquared² Театральный пр-д, 2, т.: 927-6995
Dunhill (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512; "Маргарита-оптика", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; сеть аптек "36,6", www.366.ru
Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
John Varvatos "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 621-8171; www.johnvarvatos.com

Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Loro Piana ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Mihara Yasuhiro www.sosu.co.jp
Missoni м-ны "Кашемир и шелк": Кутузовский пр-т, 35; "Наутилус", ул. Никольская, 25; "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; м-н Cezars, г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29а
Montblanc (очки) Zar, Рублевское ш., 42, т.: 782-0054
Paco Rabanne сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Parmigiani Fleurier www.parmigiani.ch
Paul&Joe www.paulandjoe.com
Paul Smith ГУМ, Красная пл., 3; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.
Replay сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Rock & Republic (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571; Ростов-на-Дону, "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025
Vivienne Westwood "Люкро", ул. Земляной Вал, 41/2; Столешников пер., 9, т.: 694-3925
Yoga Practika сеть центров йоги, т.: 626-8505; www.yoga.ru

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ – И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК УПАКОВКУ МЕКСИКАНСКОГО ПИВА CORONA EXTRA. ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ – ПИВО ПОЛЕЗНО, НО В КОЛИЧЕСТВЕ НЕ БОЛЕЕ ДВУХ БУТЫЛОК В ДЕНЬ.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Corona Extra.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH061006

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 июля 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ДО

М/Ж

ПОСЛЕ

Чтобы стать похожим на женщину, тебе не нужна накладная грудь. Достаточно слегка изменить форму носа.

Пластическая хирургия — самая бытовая из всех хирургий.

— Мы занимаемся красотой, а не функциями организма, такие операции на лице проводятся только по эстетическим показаниям, — поясняет пластический хирург, д. м. н. Эльчин Мамедов (doctorface.ru).

Это ради бога, каждый сам решает, где он некрасив и надо ли с этим что-то делать. Необходимо лишь избегать крайностей.

— Многие пациенты этого не понимают, — сетует доктор Мамедов. Они придумывают себе новые носы, губы, а потом, приходя к хирургу, начинают капать на мозги: сделай мне вот так, сделай, сделай, сделай! Это пациенты-террористы. Они умоляют, плачут, просят... От них невозможно избавиться.

Другая крайность — фанатики юности.

— Я пробовал омолаживать мужчин 45–50 лет радикально, по максимуму, — вспоминает хирург. — Ничего хорошего. С морщинами мужик теряет и изюминку. Его лицо становится неестественным, феминизированным.

По мнению редакции МН, классический пример сразу обоих описанных случаев — стилист Сергей Зверев. Комментировать его внешность Эльчин Велиевич, конечно, отказался. По этическим соображениям. Но о стандартах красоты — мужской и женской — рассказал. А мы попутно попытались представить, как мог бы выглядеть 47-летний Сергей, если бы знал меру. ■

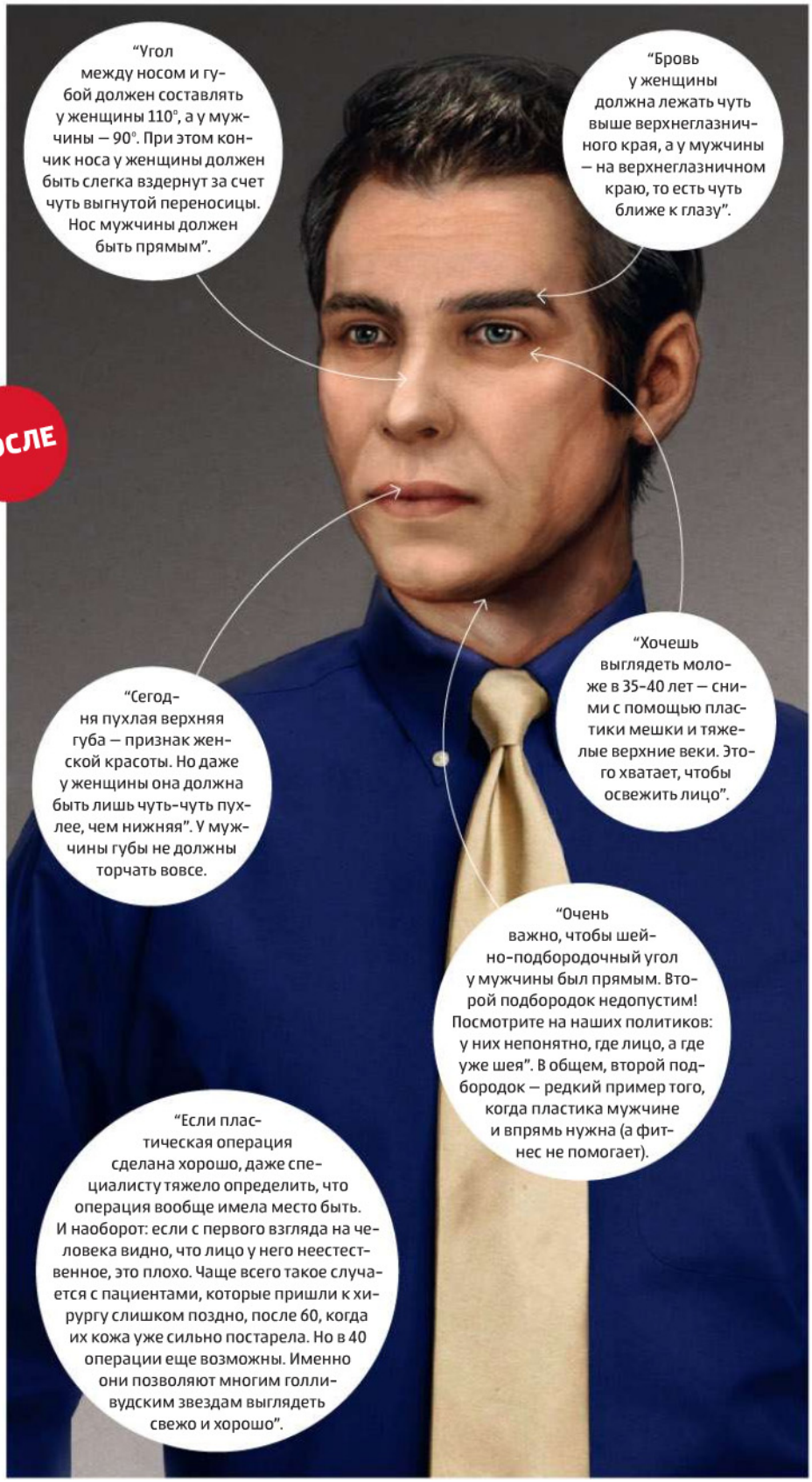

“Угол между носом и губой должен составлять у женщины 110°, а у мужчины — 90°. При этом кончик носа у женщины должен быть слегка вздернут за счет чуть выгнутой переносицы. Нос мужчины должен быть прямым”.
“Бровь у женщины должна лежать чуть выше верхнеглазничного края, а у мужчины — на верхнеглазничном краю, то есть чуть ближе к глазу”.
“Сегодня пухлая верхняя губа — признак женской красоты. Но даже у женщины она должна быть лишь чуть-чуть пухлее, чем нижняя”. У мужчины губы не должны торчать вовсе.
“Хочешь выглядеть моложе в 35–40 лет — сними с помощью пластики мешки и тяжелые верхние веки. Этого хватает, чтобы освежить лицо”.
“Очень важно, чтобы шейно-подбородочный угол у мужчины был прямым. Второй подбородок недопустим! Посмотрите на наших политиков: у них непонятно, где лицо, а где уже шея”. В общем, второй подбородок — редкий пример того, когда пластика мужчине и впрямь нужна (а фитнес не помогает).
“Если пластическая операция сделана хорошо, даже специалисту тяжело определить, что операция вообще имела место быть. И наоборот: если с первого взгляда на человека видно, что лицо у него неестественное, это плохо. Чаще всего такое случается с пациентами, которые пришли к хирургу слишком поздно, после 60, когда их кожа уже сильно постарела. Но в 40 операции еще возможны. Именно они позволяют многим голливудским звездам выглядеть свежо и хорошо”.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНДРЕЙ ДОРОХИН/WWW.ARTLEBEDEV.RU, ФОТО: ИТАР-ТАСС